Rutina de gimnasio de 5 días: empuje, tirón, pierna, torso y pierna

5 días por semana · 60–75 min por sesión · Intermedio – avanzado · Gimnasio completo

Lunes empuje · Martes tirón · Miércoles pierna · Jueves descanso · Viernes torso · Sábado pierna. Domingo, descanso.

Nombre _____ Empiezo el _____ Objetivo _____

Empuje

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Press de banca con barra	4 × 6–10	2–3 min				
Press militar sentado con mancuernas	3 × 8–12	2 min				
Press inclinado con mancuernas	3 × 8–12	2 min				
Elevaciones laterales con mancuernas	4 × 12–15	60 s				
Extensión de tríceps en polea alta con cuerda	3 × 10–15	60 s				

Tirón

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Dominadas Asistidas o con jalón si no llegas.	4 × 6–10	2–3 min				
Remo con barra	4 × 6–10	2–3 min				
Remo en polea baja	3 × 10–12	90 s				
Face pull en polea	3 × 12–15	60 s				
Curl de bíceps con barra recta	3 × 8–12	60 s				

Pierna (cuádriceps)

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Sentadilla con barra	4 × 5–8	2–3 min				
Prensa de piernas	3 × 10–12	2 min				
Zancadas con mancuernas	3 × 10 por pierna	90 s				
Elevación de gemelos de pie en máquina	4 × 10–15	60 s				

Torso

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Press de banca con mancuernas	3 × 8–12	2 min				
Jalón al pecho en polea	3 × 8–12	2 min				
Remo con mancuerna a una mano	3 × 10–12 por lado	90 s				
Elevaciones laterales con mancuernas	3 × 15–20	60 s				
Curl martillo con mancuernas	3 × 10–12	60 s				
Press francés con barra Z	3 × 10–12	60 s				

Pierna (cadena posterior)

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
Peso muerto rumano con barra	4 × 6–10	2–3 min				
Hip thrust con barra	4 × 8–12	2 min				
Curl femoral tumbado	3 × 10–15	90 s				
Plancha	3 × 30–45 s	60 s				

Cómo progresar

Doble progresión: cada ejercicio tiene un rango de repeticiones. Cuando hagas la parte alta del rango en todas las series dejando 1–2 repeticiones en reserva, sube el peso lo mínimo (2,5 kg en barra, 1–2 kg en mancuernas) y vuelve a la parte baja. Si dos sesiones seguidas no avanzas, baja un 10 % y reconstruye. En cada casilla apunta el peso de la primera serie y, si quieres, las repeticiones (por ejemplo «40 × 10, 9, 9»).