MEGAFIT
RUTINAS
AVANZADO
@MEGAFITCOL
@MEGAFITVE

RUTINA EMPUJE PESADO

LUNES AVANZADO

Enfoque: Cargas altas para máxima tensión mecánica (6-8 reps), seguido de trabajo de volumen.

Descanso entre Series: 90-120 segundos. Rango de Repeticiones: 6-15.

EJERCICIO	SERIE X REPETICIONES	EJECUCIÓN Y FOCO
Press de Banca con Barra	4 x 6-8	Máximo esfuerzo. Controla la barra en la bajada (Excéntrica) y empuja explosivamente.
Press Inclinado en Máquina Smith o Mancuerna	3 x 8-10	Estabilidad para focalizar el pecho superior. Pausa de 1 seg arriba.
Press Militar con Barra (De pie)	3 x 8-10	Empuje vertical pesado. El Core debe estar rígido como una tabla.
Fondos en Máquina	3 x 8-10	Baja hasta el máximo estiramiento del pectoral.
Elevaciones Laterales en Polea (Drop Set)	4 x 12-15	Serie al fallo. Reduce el peso (Drop Set) de inmediato para agotar el deltoide lateral.
Press Francés Barra Z + Extensión en Polea (Superserie)	3 x 10-12 (c/u)	Combina ambos ejercicios sin descanso para un agotamiento total del tríceps.

@MEGAFITCOL
@MEGAFITVE

MEGAFIT

RUTINA TRACCIÓN PESADA

MARTES AVANZADO

Enfoque: Tensión mecánica en los dorsales y trabajo en el grosor de la espalda. Uso de Dominadas con lastre o asistidas pesadas.

Descanso entre Series: 90-120 segundos. Rango de Repeticiones: 6-15.

EJERCICIO	SERIE X REPETICIONES	EJECUCIÓN Y FOCO
Remo con Barra	4 x 6-8	Carga pesada. Tira de la barra al abdomen inferior. Concéntrate en sentir el dorsal iniciando el movimiento.
Dominadas (o Máquina Asistida Pesada)	3 x 8-10	Sube rápido. Baja en 3 segundos (fase excéntrica lenta) para maximizar el crecimiento.
Remo en Polea con Agarre Neutro	3 x 10-12	Tira hacia la cintura. Foco en la espalda media para el grosor.
Máquina de Remo T	3 x 10-12	Con el pecho apoyado, puedes aislar la espalda sin fatigar la zona lumbar.
Face Pull + Encogimientos (Superserie)	3 x 15 (c/u)	Trabaja el deltoide posterior (Face Pull) y el trapecio superior (Encogimientos) en conjunto.
Curl de Bíceps con Barra	3 x 8-10	El curl pesado (8-10 reps) estimula la fuerza y el crecimiento del bíceps.

@MEGAFITCOL
@MEGAFITVE

MEGAFIT

RUTINA PIERNA MIÉRCOLES AVANZADO

Enfoque: Máxima tensión mecánica en movimientos compuestos (Sentadilla) y alto volumen de aislamiento (Isquiotibiales).

Descanso entre Series: 120-180 segundos (para Sentadilla). Rango de Repeticiones: 6-20.

EJERCICIO	SERIE X REPETICIONES	EJECUCIÓN Y FOCO
Sentadilla con Barra (Pesada)	4 x 6-8	Carga máxima (RPE 9-10). Es el motor de crecimiento de la pierna.
Peso Muerto Rumano con Mancuernas	3 x 8-10	Énfasis en el estiramiento profundo del isquiotibial.
Prensa 45 (Pies Bajos) o Hacka de Hombro	3 x 10-12	Los pies bajos en la plataforma focalizan la activación del cuádriceps.
Femoral Sentado	3 x 10-12	Usa el rango completo de movimiento. Baja el peso en 4-5 segundos (TUT).
Extensión de Cuádriceps	3 x 15-20	Repeticiones altas para llevar al músculo al fallo metabólico (el máximo ardor).
Pantorrilla en Prensa Horizontal	4 x 15-20	Busca el estiramiento y la contracción en cada repetición.

@MEGAFITCOL
@MEGAFITVE

MEGAFIT

RUTINA EMPUJE - VOLUMEN

JUEVES AVANZADO

Enfoque: Segundo día de Empuje. Se reduce la carga total pero se aumenta el volumen de series y repeticiones (foco metabólico).

Descanso entre Series: 60-90 segundos. Rango de Repeticiones: 10-20.

EJERCICIO	SERIE X REPETICIONES	EJECUCIÓN Y FOCO
Hammer press plano	3 x 10-12	Usa una máquina diferente a la del Lunes. Concéntrate en la contracción de pico.
Press de Hombro en Máquina Smith o Mancuernas	3 x 10-12	Empuje vertical estable. Baja lento (3 seg) para asegurar la tensión.
Cruces de Poleas Bajas + Elevaciones Laterales (Superserie)	3 x 15 (c/u)	Genera congestión intensa en el pecho y el deltoide lateral sin descanso.
Extensión de Tríceps en Polea	4 x 15-20	Peso ligero. Busca la congestión (el pump) y lleva al fallo muscular.
Elevaciones Frontales con Mancuernas	2 x 15	Énfasis en el deltoide frontal para volumen.

@MEGAFITCOL
@MEGAFITVE

MEGAFIT

RUTINA TRACCIÓN
LIGERA + PIERNA GLÚTEO/ISQUIO
VIERNES
AVANZADO

Enfoque: Último día de la semana. Foco en aislar los músculos de tracción y el trabajo de cadera para glúteo/isquio (dominante de cadera).

Descanso entre Series: 60-90 segundos. Rango de Repeticiones: 10-15.

EJERCICIO	SERIE X REPETICIONES	EJECUCIÓN Y FOCO
Jalón al Pecho con agarre amplio	3 x 12-15	Alto volumen para la espalda. Usa un agarre nuevo (ej. prono) para variar el estímulo.
Remo con Mancuerna (Una Mano)	3 x 10-12 (c/lado)	Unilateralidad para corregir desequilibrios y trabajar la profundidad de la espalda.
Curl de Bíceps en Banco Inclinado	3 x 10-12	El banco inclinado pone mayor énfasis en el estiramiento (beneficioso para el bíceps). Tsmbién se puede usar el Banco Predicador.
Hip Thrust con Barra (Alta Repetición)	3 x 12-15	Énfasis en la velocidad de ejecución y la contracción glútea arriba.
Extensión de Cuádriceps + Femoral Acostado (Superserie)	2 x 15	Fatiga los isquiotibiales y cuádriceps al mismo tiempo (estrés metabólico).
Abdominales	4 x 40	Repeticiones altas para la hipertrofia abdominal.

@MEGAFITCOL
@MEGAFITVE

MEGAFIT