MEGAFIT
RUTINAS
INTERMEDIO
LUNES - MARTES - JUEVES - VIERNES
8 SEMANAS
@MEGAFITCOL
@MEGAFITVE

RUTINA TREN SUPERIOR
LUNES
INTERMEDIOS

Enfoque: Alta tensión mecánica en movimientos compuestos (8-10 reps) y aislamiento posterior con Superseries.

Descanso entre Series: 90 segundos. Rango de Repeticiones: 8-12.

EJERCICIO	SERIE X REPETICIONES	EJECUCIÓN Y FOCO
Press de Banca con Barra	4 x 8-10	Busca la máxima tensión. Baja la barra controladamente hasta el pecho. Empuja con fuerza.
Remo con Barra inclinado	4 x 8-10	Inclínate con la espalda recta. Tira de la barra hacia el abdomen. Prioriza la retracción escapular (juntar omóplatos).
Press Militar con Mancuernas	3 x 10-12	Empuja con potencia. Evita el balanceo del tronco.
Jalón al Pecho (Agarre Ancho)	3 x 12-15	Tira hacia la parte superior del pecho. Siente el dorsal estirarse al subir.
Cruce de Poleas (Pecho)	3 x 12-15	Lleva los cables al centro, manteniendo una ligera flexión en los codos. Énfasis en el pico de contracción.
Extensión de Tríceps (Copa)	3 x 12-15	Baja la mancuerna detrás de la nuca doblando los codos. El estiramiento es crucial para el tríceps.
Curl de Bíceps en Polea	3 x 12-15	Lleva los puños a la cara, manteniendo los codos fijos.

@MEGAFITCOL
@MEGAFITVE

MEGAFIT

RUTINA TREN INFERIOR
MARTES
INTERMEDIOS

Enfoque: Alto volumen de Dominantes de Rodilla y Cadera. Mayor TUT en ejercicios de aislamiento.

Descanso entre Series: 75-90 segundos. Rango de Repeticiones: 8-15.

EJERCICIO	SERIE X REPETICIONES	EJECUCIÓN Y FOCO
Sentadilla con Barra	4 x 8-10	Controla la bajada (3 seg). Enfócate en empujar el suelo con los talones y el glúteo.
Prensa 45	3 x 10-12	Pies separados a la altura de los hombros. Controla la bajada para maximizar la tensión en el cuádriceps.
Femoral Acostado	3 x 10-12	Levanta rápido y baja muy lento (4 segundos). Esto es alta TUT.
Sentadilla Búlgara con Mancuernas	3 x 10-12 (por pierna)	Baja con control hasta que la rodilla de atrás casi toque el suelo. Excelente para desarrollar glúteos y equilibrio.
Femoral de Pie	4 x 15-20	Busca el estiramiento profundo abajo. Contrae con fuerza en la parte más alta.

@MEGAFITCOL
@MEGAFITVE

MEGAFIT

RUTINA TREN SUPERIOR

JUEVES INTERMEDIOS

Enfoque: Énfasis en máquinas y poleas para aislar y generar estrés metabólico sin tanta fatiga del sistema nervioso.

Descanso entre Series: 60-75 segundos. Rango de Repeticiones: 10-15.

EJERCICIO	SERIE X REPETICIONES	EJECUCIÓN Y FOCO
Remo en Polea Baja	4 x 10-12	Tira del agarre hacia el abdomen. Evita el balanceo para aislar los dorsales y la espalda media.
Press Inclinado en Máquina Smith	4 x 8-10	La máquina da estabilidad. Enfócate en el pico de contracción del pecho superior.
Elevaciones Laterales en Máquina	4 x 12-15	LLevanta los brazos hacia los lados. Lleva este ejercicio al RPE 9 (cerca del fallo).
Dominadas en Máquina Asistida	3 x 8-12	Tira de tu cuerpo hacia el espacio entre los agarres. Concéntrate en la conexión mente-músculo en la espalda.
Press Francés con Barra Z	3 x 10-12	Baja la barra detrás de la cabeza. Máximo estiramiento del tríceps y contracción al subir.
Curl Martillo con Mancuernas	3 x 10-12	Palmas enfrentadas. Enfócate en el Braquial (músculo bajo el bíceps) para darle grosor al brazo. Sube rápido, baja lento sin extender completamente.
Face Pull en Polea Alta	3 x 12-15	Tira la cuerda a tu cara (nariz/frente). Esencial para la salud del hombro y el deltoide posterior.

@MEGAFITCOL
@MEGAFITVE

MEGAFIT

RUTINA TREN INFERIOR

VIERNES INTERMEDIOS

Enfoque: Énfasis en Dominantes de Cadera y aislamiento de cuádriceps/isquiotibiales.

Descanso entre Series: 75-90 segundos. Rango de Repeticiones: 8-20.

EJERCICIO	SERIE X REPETICIONES	EJECUCIÓN Y FOCO
Peso Muerto Rumano con Barra	4 x 8-10	Carga considerable. Desliza la barra por las piernas empujando la cadera hacia atrás. El estiramiento de isquiotibiales es el foco.
Extensión de Cuádriceps	3 x 12-15	Extiende las piernas rápido. Pausa 2 segundos arriba (pico de contracción) y baja muy lento.
Hip Thrust en Máquina o con Barra	4 x 8-12	Empuja la cadera hacia el techo. Aprieta los glúteos con fuerza en el punto más alto de cada repetición.
Abductor en Máquina	3 x 30	Repeticiones altas para estrés metabólico en los músculos de la cadera. Peso moderadamente pesado
Pantorrilla Sentado	3 x 15-20	Rodillas dobladas. Este ejercicio enfoca el músculo Sóleo (profundo de la pantorrilla).