

RUTINA DE 5 DÍAS

Plan de entrenamiento semanal — registra tu progreso

DÍA 1 — PECHO

EJERCICIO	SERIES	REPS	PESO	HECHO
Fondos en barras paralelas	2-3	8-12		
Aperturas con mancuernas	2-3	8-12		
Flexiones tipo arquero	2-3	Al fallo		
Rueda abdominal	—	Al fallo		

Última repetición de flexiones arquero: aguanta a medio camino lo máximo posible (isometría).

DÍA 2 — ABDOMINALES

EJERCICIO	SERIES	REPS	PESO	HECHO
Plancha frontal	3	45-60 seg		
Plancha lateral (cada lado)	3	30 seg		
Elevaciones de piernas tumbado	3	12-15		
Crunch con piernas elevadas	3	15-20		
Rueda abdominal	3	Al fallo		
Mountain climbers	3	30 seg		

Mantén la contracción durante todo el movimiento. Lento y controlado activa más fibras que rápido y descuidado.

DÍA 3 — PIERNA

EJERCICIO	SERIES	REPS	PESO	HECHO
Sentadilla búlgara con mancuernas (cada pierna)	2-3	10-15		
Sentadillas	2-3	10-15		
Puente de glúteo	2-3	10-15		
Soldado (caminar agachado)	Opcional	Al fallo		
Gemelos	2-3	10-15		

Rodillas alineadas con la punta del pie. No las dejes caer hacia dentro.

DÍA 4 — ESPALDA Y HOMBRO

EJERCICIO	SERIES	REPS	PESO	HECHO
Laterales agachado con mancuerna	2-3	8-12		
Elevaciones laterales con mancuerna	2-3	8-12		
Dominadas con agarre abierto	2-3	8-12		
Dominadas con agarre cerrado	2-3	8-12		
Rueda abdominal	—	Al fallo		

Si aún no llegas a dominadas completas: usa goma elástica de ayuda o haz negativas (subir y bajar lento).

DÍA 5 — DESCANSO

DESCANSO COMPLETO — Dormir bien · Proteína 1,6-2 g/kg · Hidratación

DÍA 6 O 7 — BRAZOS

EJERCICIO	SERIES	REPS	PESO	HECHO
Curl de bíceps concentrado	2-3	8-12		
Curl alternado tipo martillo	2-3	8-12		
Dominadas cerradas	2-3	8-12		
Extensión de tríceps diamante	2-3	8-12		
Flexiones diamante	2-3	8-12		
Extensión de tríceps trasero (con goma)	2-3	8-12		

Técnica estricta sobre peso máximo. Los brazos crecen con volumen bien ejecutado, no con tirones.