

RL GRIPS RUTINA DE ENTRENAMIENTO WEIDER

Rutina ideal para quienes desean enfocarse en un mayor volumen de trabajo para cada grupo muscular. Se entrena un grupo muscular diferente cada día, permitiendo una recuperación adecuada y mayor intensidad. Se incluyen ejercicios con peso libre y algunas técnicas de alta intensidad.

OBJETIVO: Hipertrofia
NIVEL DE ENTRENAMIENTO: Avanzado
DURACION RECOMENDADA: 8-12 semanas
DÍAS A LA SEMANA: 5 días

TIEMPO ESTIMADO: 60-90 minutos
EQUIPAMIENTO: Peso libre, máquinas, poleas

LUNES - ENTRENAMIENTO DE PECHO

EJERCICIO	Sets	Reps
Pecho		
Press de banca con barra	4	6-10
Press inclinado con mancuernas	4	8-12
Fondos abiertos en paralelas*	4	8-12
Aperturas en polea (dropset)**	3	12-15
Aperturas en máquina	3	12-15
Abdomen		
Crunch en máquina	4	15-20
NOTAS		
* Usar cinturón con lastre si es necesario para llegar al fallo muscular dentro del rango de repeticiones		
** Realizar drop-set en la última serie		

MARTES - ENTRENAMIENTO DE ESPALDA

EJERCICIO	Sets	Reps
Espalda		
Dominadas*	4	6-10
Remo con barra	4	8-12
Jalón al pecho en polea	4	10-12
Remo sentado en polea	4	10-12
Pull over con mancuerna (dropset)**	3	12-15
NOTAS		
* Usar cinturón con lastre o asistencia si es necesario para llegar al fallo muscular dentro del rango de repeticiones		
** Realizar drop-set en la última serie		

MIÉRCOLES - ENTRENAMIENTO DE PIERNA

EJERCICIO	Sets	Reps
Pierna		
Sentadilla con barra	4	6-10
Prensa inclinada de piernas	4	8-12
Zancadas con mancuernas	3 (Super-serie)*	12-15
Extensión de cuádriceps		12-15
Curl femoral en máquina	3	10-12
Peso muerto rumano con mancuernas	3	10-12
Glúteo		
Hip thrust con barra	3	10-12
Gemelo		
Elevaciones de talones de pie	3	12-15
NOTAS		
* Realizar una superserie entre los 2 ejercicios		

JUEVES - ENTRENAMIENTO HOMBROS

EJERCICIO	Sets	Reps
Hombro		
Press militar con barra	4	6-10
Remo al cuello en polea	4	8-10
Elevaciones laterales con mancuernas	4	10-12
Face pulls en polea	3	12-15
Elevaciones frontales con disco	3	12-15
Encogimientos con mancuernas	3	10-12
Abdomen		
Elevación de piernas en silla romana	4	15-20

VIERNES - ENTRENAMIENTO BRAZOS

EJERCICIO	Sets	Reps
Bíceps		
Curl con barra Z	4	8-12
Curl martillo en polea	4	10-12
Curl concentrado con mancuerna	3	10-12
Tríceps		
Extensión de tríceps con cuerda	4	8-12
Press francés	4	10-12
Patada de tríceps con mancuerna	3	10-12