

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 maquina | 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 |