

Rutina de gimnasio, 3 días

EJEMPLO

Cuerpo completo con dos sesiones distintas. Semana 1: A, B, A. Semana 2: B, A, B.

NOMBRE

SEMANA DEL

OBJETIVO

LIMITACIONES

|                 |            |                      |                          |
|-----------------|------------|----------------------|--------------------------|
| DÍAS DE ENTRENO | EJERCICIOS | SERIES, SEMANA A B A | VECES POR MÚSCULO GRANDE |
| 3               | 12 (6 + 6) | 49                   | 3                        |

- LUN  
Día A
- MAR  
Descanso
- MIÉ  
Día B
- JUE  
Descanso
- VIE  
Día A
- SÁB  
Descanso
- DOM  
Descanso

1

Día A

| EJERCICIO                    | MÚSCULO           | SERIES × REPS | RPE | DESCANSO  | CARGA, KG |
|------------------------------|-------------------|---------------|-----|-----------|-----------|
| Sentadilla con barra         | Cuádriceps        | 3 × 6 a 8     | 8   | 2 a 3 min |           |
| Press de banca con barra     | Pecho             | 3 × 6 a 8     | 8   | 2 a 3 min |           |
| Remo con barra inclinado     | Espalda           | 3 × 8 a 10    | 8   | 2 min     |           |
| Press militar con mancuernas | Hombros           | 3 × 8 a 10    | 8   | 2 min     |           |
| Curl femoral tumbado         | Isquios y glúteos | 2 × 10 a 12   | 9   | 90 s      |           |
| Plancha                      | Core              | 3 × 30 a 45 s | 8   | 60 s      |           |

2

Día B

| EJERCICIO                      | MÚSCULO           | SERIES × REPS     | RPE | DESCANSO | CARGA, KG |
|--------------------------------|-------------------|-------------------|-----|----------|-----------|
| Peso muerto rumano             | Isquios y glúteos | 3 × 8 a 10        | 8   | 2 min    |           |
| Press inclinado con mancuernas | Pecho             | 3 × 8 a 10        | 8   | 2 min    |           |
| Jalón al pecho                 | Espalda           | 3 × 10 a 12       | 8   | 90 s     |           |
| Zancada andando con mancuernas | Cuádriceps        | 2 × 10 por pierna | 8   | 90 s     |           |
| Curl de bíceps con mancuernas  | Bíceps            | 2 × 10 a 12       | 9   | 60 s     |           |
| Extensión de tríceps en polea  | Tríceps           | 2 × 10 a 12       | 9   | 60 s     |           |

**Cómo leerlo:** RPE 8 significa que al final de la serie podrías haber hecho unas 2 repeticiones más. Las cargas se dejan en blanco porque cambian en cada persona. Cuando llegues al máximo del rango de repeticiones en todas las series, sube la carga el mínimo posible (el ACSM habla de un 2 a un 10 %) y vuelve al mínimo del rango.

Rutina de gimnasio, 5 días

EJEMPLO

Empuje, tirón, pierna, torso, pierna. Cada músculo grande, dos veces por semana.

NOMBRE

SEMANA DEL

|                 |            |                   |                                      |
|-----------------|------------|-------------------|--------------------------------------|
| DÍAS DE ENTRENO | EJERCICIOS | SERIES POR SEMANA | SERIES, PECHO / ESPALDA / CUÁDRICEPS |
| 5               | 26         | 80                | 10 / 16 / 13                         |

- LUNEmpuje
- MARTirón
- MIÉPierna
- JUETorso
- VIEPierna
- SÁBDescanso
- DOMDescanso

1

Empuje

| EJERCICIO                      | MÚSCULO | SERIES × REPS | RPE | DESCANSO  | CARGA, KG |
|--------------------------------|---------|---------------|-----|-----------|-----------|
| Press de banca con barra       | Pecho   | 4 × 6 a 8     | 8   | 2 a 3 min |           |
| Press inclinado con mancuernas | Pecho   | 3 × 8 a 10    | 8   | 2 min     |           |
| Press militar con mancuernas   | Hombros | 3 × 8 a 10    | 8   | 2 min     |           |
| Elevaciones laterales          | Hombros | 3 × 12 a 15   | 9   | 60 s      |           |
| Extensión de tríceps en polea  | Tríceps | 3 × 10 a 12   | 9   | 60 s      |           |

2

Tirón

| EJERCICIO                     | MÚSCULO | SERIES × REPS | RPE | DESCANSO | CARGA, KG |
|-------------------------------|---------|---------------|-----|----------|-----------|
| Dominadas o jalón al pecho    | Espalda | 4 × 6 a 10    | 8   | 2 min    |           |
| Remo con barra inclinado      | Espalda | 3 × 8 a 10    | 8   | 2 min    |           |
| Remo sentado en polea         | Espalda | 3 × 10 a 12   | 8   | 90 s     |           |
| Face pull                     | Hombros | 3 × 12 a 15   | 9   | 60 s     |           |
| Curl de bíceps con mancuernas | Bíceps  | 3 × 10 a 12   | 9   | 60 s     |           |

3

Pierna 1

| EJERCICIO            | MÚSCULO           | SERIES × REPS | RPE | DESCANSO  | CARGA, KG |
|----------------------|-------------------|---------------|-----|-----------|-----------|
| Sentadilla con barra | Cuádriceps        | 4 × 6 a 8     | 8   | 2 a 3 min |           |
| Peso muerto rumano   | Isquios y glúteos | 3 × 8 a 10    | 8   | 2 min     |           |
| Prensa de piernas    | Cuádriceps        | 3 × 10 a 12   | 8   | 2 min     |           |
| Curl femoral tumbado | Isquios y glúteos | 3 × 10 a 12   | 9   | 90 s      |           |
| Gemelos de pie       | Gemelos           | 4 × 12 a 15   | 9   | 60 s      |           |

# Rutina de gimnasio, 5 días

EJEMPLO

Continuación y recuento de series por músculo.

## 4 Torso

| EJERCICIO                     | MÚSCULO | SERIES × REPS | RPE | DESCANSO | CARGA, KG |
|-------------------------------|---------|---------------|-----|----------|-----------|
| Press de banca con mancuernas | Pecho   | 3 × 8 a 10    | 8   | 2 min    |           |
| Remo con mancuerna a una mano | Espalda | 3 × 8 a 10    | 8   | 2 min    |           |
| Press militar con barra       | Hombros | 3 × 8 a 10    | 8   | 2 min    |           |
| Jalón agarre cerrado          | Espalda | 3 × 10 a 12   | 8   | 90 s     |           |
| Curl martillo                 | Bíceps  | 2 × 10 a 12   | 9   | 60 s     |           |
| Fondos en banco               | Tríceps | 2 × 10 a 12   | 9   | 60 s     |           |

## 5 Pierna 2

| EJERCICIO                          | MÚSCULO           | SERIES × REPS          | RPE | DESCANSO  | CARGA, KG |
|------------------------------------|-------------------|------------------------|-----|-----------|-----------|
| Peso muerto hexagonal o hip thrust | Isquios y glúteos | 3 × 5 a 8              | 8   | 2 a 3 min |           |
| Zancada andando con mancuernas     | Cuádriceps        | 3 × 8 a 10 por pierna  | 8   | 90 s      |           |
| Extensión de cuádriceps            | Cuádriceps        | 3 × 10 a 12            | 9   | 90 s      |           |
| Gemelos sentado                    | Gemelos           | 3 × 12 a 15            | 9   | 60 s      |           |
| Plancha lateral                    | Core              | 3 × 20 a 30 s por lado | 8   | 45 s      |           |

## 6 Series por músculo a la semana

tramos de Schoenfeld et al. (2017)

| MÚSCULO           | SERIES A LA SEMANA | RANGO      |       |          |
|-------------------|--------------------|------------|-------|----------|
| Pecho             | 10                 | menos de 5 | 5 a 9 | 10 o más |
| Espalda           | 16                 | menos de 5 | 5 a 9 | 10 o más |
| Hombros           | 12                 | menos de 5 | 5 a 9 | 10 o más |
| Bíceps            | 5                  | menos de 5 | 5 a 9 | 10 o más |
| Tríceps           | 5                  | menos de 5 | 5 a 9 | 10 o más |
| Cuádriceps        | 13                 | menos de 5 | 5 a 9 | 10 o más |
| Isquios y glúteos | 9                  | menos de 5 | 5 a 9 | 10 o más |
| Gemelos           | 7                  | menos de 5 | 5 a 9 | 10 o más |
| Core              | 3                  | menos de 5 | 5 a 9 | 10 o más |

**Una guía, no una norma:** el metaanálisis de Schoenfeld et al. (2017) comparó menos de 5, de 5 a 9 y 10 o más series por músculo y vio una tendencia a más ganancia con más series. Empieza con menos y sube poco a poco.

COPIA EN BLANCO

# Mi rutina de gimnasio, semana

Rellena los días que entrenas y deja el resto en blanco.

NOMBRE

SEMANA DEL

|                      |                 |                        |                                       |
|----------------------|-----------------|------------------------|---------------------------------------|
| DÍAS DE ENTRENO<br>— | EJERCICIOS<br>— | SERIES POR SEMANA<br>— | MÚSCULOS CON 10 O MÁS SERIES<br>— / 9 |
|----------------------|-----------------|------------------------|---------------------------------------|

## 1 Día 1:

| EJERCICIO | MÚSCULO | SERIES | REPS | CARGA, KG | RPE | NOTAS |
|-----------|---------|--------|------|-----------|-----|-------|
|           |         |        |      |           |     |       |
|           |         |        |      |           |     |       |
|           |         |        |      |           |     |       |
|           |         |        |      |           |     |       |

## 2 Día 2:

| EJERCICIO | MÚSCULO | SERIES | REPS | CARGA, KG | RPE | NOTAS |
|-----------|---------|--------|------|-----------|-----|-------|
|           |         |        |      |           |     |       |
|           |         |        |      |           |     |       |
|           |         |        |      |           |     |       |
|           |         |        |      |           |     |       |

## 3 Día 3:

| EJERCICIO | MÚSCULO | SERIES | REPS | CARGA, KG | RPE | NOTAS |
|-----------|---------|--------|------|-----------|-----|-------|
|           |         |        |      |           |     |       |
|           |         |        |      |           |     |       |
|           |         |        |      |           |     |       |
|           |         |        |      |           |     |       |

## 4 Día 4:

| EJERCICIO | MÚSCULO | SERIES | REPS | CARGA, KG | RPE | NOTAS |
|-----------|---------|--------|------|-----------|-----|-------|
|           |         |        |      |           |     |       |
|           |         |        |      |           |     |       |
|           |         |        |      |           |     |       |
|           |         |        |      |           |     |       |

## 5 Día 5:

| EJERCICIO | MÚSCULO | SERIES | REPS | CARGA, KG | RPE | NOTAS |
|-----------|---------|--------|------|-----------|-----|-------|
|           |         |        |      |           |     |       |
|           |         |        |      |           |     |       |
|           |         |        |      |           |     |       |
|           |         |        |      |           |     |       |