



RUTINAS **AVANZADO**

 **@MEGAFITCOL**
 **@MEGAFITVE**

RUTINA EMPUJE PESADO

LUNES

AVANZADO

Enfoque: Cargas altas para máxima tensión mecánica (6-8 reps), seguido de trabajo de volumen.

Descanso entre Series: 90-120 segundos. Rango de Repeticiones: 6-15.

EJERCICIO

SERIE X REPETICIONES

EJECUCIÓN Y FOCO

**Press de Banca
con Barra**

4 x 6-8

Máximo esfuerzo. Controla la barra en la bajada (Excéntrica) y empuja explosivamente.

**Press Inclinado en
Máquina Smith o
Mancuerna**

3 x 8-10

Estabilidad para focalizar el pecho superior. Pausa de 1 seg arriba.

**Press Militar con
Barra (De pie)**

3 x 8-10

Empuje vertical pesado. El Core debe estar rígido como una tabla.

**Fondos en
Máquina**

3 x 8-10

Baja hasta el máximo estiramiento del pectoral.

**Elevaciones
Laterales en
Polea (Drop Set)**

4 x 12-15

Serie al fallo. Reduce el peso (Drop Set) de inmediato para agotar el deltoide lateral.

**Press Francés
Barra Z +
Extensión en
Polea
(Superserie)**

3 x 10-12 (c/u)

Combina ambos ejercicios sin descanso para un agotamiento total del tríceps.

 @MEGAFITCOL

 @MEGAFITVE



RUTINA TRACCIÓN PESADA

MARTES AVANZADO

Enfoque: Tensión mecánica en los dorsales y trabajo en el grosor de la espalda. Uso de Dominadas con lastre o asistidas pesadas.

Descanso entre Series: 90-120 segundos. Rango de Repeticiones: 6-15.

EJERCICIO

SERIE X REPETICIONES

EJECUCIÓN Y FOCO

Remo con Barra

4 x 6-8

Carga pesada. Tira de la barra al abdomen inferior. Concéntrate en sentir el dorsal iniciando el movimiento.

Dominadas (o
Máquina Asistida
Pesada)

3 x 8-10

Sube rápido. Baja en 3 segundos (fase excéntrica lenta) para maximizar el crecimiento.

Remo en Polea
con Agarre
Neutro

3 x 10-12

Tira hacia la cintura. Foco en la espalda media para el grosor.

Máquina de
Remo T

3 x 10-12

Con el pecho apoyado, puedes aislar la espalda sin fatigar la zona lumbar.

Face Pull + En-
cogimientos
(Superserie)

3 x 15 (c/u)

Trabaja el deltoide posterior (Face Pull) y el trapecio superior (Encogimientos) en conjunto.

Curl de Bíceps
con Barra

3 x 8-10

El curl pesado (8-10 reps) estimula la fuerza y el crecimiento del bíceps.

 @MEGAFITCOL

 @MEGAFITVE



RUTINA PIERNA MIÉRCOLES AVANZADO

Enfoque: Máxima tensión mecánica en movimientos compuestos (Sentadilla) y alto volumen de aislamiento (Isquiotibiales).

Descanso entre Series: 120-180 segundos (para Sentadilla). Rango de Repeticiones: 6-20.

EJERCICIO

SERIE X REPETICIONES

EJECUCIÓN Y FOCO

Sentadilla con Barra (Pesada)

4 x 6-8

Carga máxima (RPE 9-10). Es el motor de crecimiento de la pierna.

Peso Muerto Rumano con Mancuernas

3 x 8-10

Énfasis en el estiramiento profundo del isquiotibial.

Prensa 45 (Pies Bajos) o Hacka de Hombro

3 x 10-12

Los pies bajos en la plataforma focalizan la activación del cuádriceps.

Femoral Sentado

3 x 10-12

Usa el rango completo de movimiento. Baja el peso en 4-5 segundos (TUT).

Extensión de Cuádriceps

3 x 15-20

Repeticiones altas para llevar al músculo al fallo metabólico (el máximo ardor).

Pantorrilla en Prensa Horizontal

4 x 15-20

Busca el estiramiento y la contracción en cada repetición.

 @MEGAFITCOL

 @MEGAFITVE



RUTINA EMPUJE - VOLUMEN

JUEVES AVANZADO

Enfoque: Segundo día de Empuje. Se reduce la carga total pero se aumenta el volumen de series y repeticiones (foco metabólico).

Descanso entre Series: 60-90 segundos. Rango de Repeticiones: 10-20.

EJERCICIO

SERIE X REPETICIONES

EJECUCIÓN Y FOCO

Hammer press
plano

3 x 10-12

Usa una máquina diferente a la del Lunes. Concéntrate en la contracción de pico.

Press de Hombro
en Máquina Smith
o Mancuernas

3 x 10-12

Empuje vertical estable. Baja lento (3 seg) para asegurar la tensión.

Cruces de Poleas
Bajas + Elevaciones
Laterales
(Superserie)

3 x 15 (c/u)

Genera congestión intensa en el pecho y el deltoide lateral sin descanso.

Extensión de
Tríceps en Polea

4 x 15-20

Peso ligero. Busca la congestión (el pump) y lleva al fallo muscular.

Elevaciones
Frontales con
Mancuernas

2 x 15

Énfasis en el deltoide frontal para volumen.

 @MEGAFITCOL

 @MEGAFITVE



RUTINA TRACCIÓN
LIGERA + PIERNA GLÚTEO/ISQUIO

VIERNES

AVANZADO

Enfoque: Último día de la semana. Foco en aislar los músculos de tracción y el trabajo de cadera para glúteo/isquio (dominante de cadera).

Descanso entre Series: 60-90 segundos. Rango de Repeticiones: 10-15.

EJERCICIO

SERIE X REPETICIONES

EJECUCIÓN Y FOCO

**Jalón al Pecho
con agarre
amplio**

3 x 12-15

Alto volumen para la espalda. Usa un agarre nuevo (ej. prono) para variar el estímulo.

**Remo con
Mancuerna (Una
Mano)**

3 x 10-12 (c/lado)

Unilateralidad para corregir desequilibrios y trabajar la profundidad de la espalda.

**Curl de Bíceps en
Banco Inclinado**

3 x 10-12

El banco inclinado pone mayor énfasis en el estiramiento (beneficioso para el bíceps). También se puede usar el Banco Predicador.

**Hip Thrust con
Barra
(Alta Repetición)**

3 x 12-15

Énfasis en la velocidad de ejecución y la contracción glútea arriba.

**Extensión de
Cuádriceps +
Femoral Acostado
(Superserie)**

2 x 15

Fatiga los isquiotibiales y cuádriceps al mismo tiempo (estrés metabólico).

Abdominales

4 x 40

Repeticiones altas para la hipertrofia abdominal.