



RUTINAS **INTERMEDIO**

LUNES - MARTES - JUEVES - VIERNES

8 SEMANAS

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

RUTINA TREN SUPERIOR

LUNES

INTERMEDIOS

Enfoque: Alta tensión mecánica en movimientos compuestos (8-10 reps) y aislamiento posterior con Superseries.

Descanso entre Series: 90 segundos. Rango de Repeticiones: 8-12.

EJERCICIO

SERIE X REPETICIONES

EJECUCIÓN Y FOCO

**Press de Banca
con Barra**

4 x 8-10

Busca la máxima tensión. Baja la barra controladamente hasta el pecho. Empuja con fuerza.

**Remo con Barra
inclinado**

4 x 8-10

Inclínate con la espalda recta. Tira de la barra hacia el abdomen. Prioriza la retracción escapular (juntar omóplatos).

**Press Militar con
Mancuernas**

3 x 10-12

Empuja con potencia. Evita el balanceo del tronco.

**Jalón al Pecho
(Agarre Ancho)**

3 x 12-15

Tira hacia la parte superior del pecho. Siente el dorsal estirarse al subir.

**Cruce de Poleas
(Pecho)**

3 x 12-15

Lleva los cables al centro, manteniendo una ligera flexión en los codos. Énfasis en el pico de contracción.

**Extensión de
Tríceps (Copa)**

3 x 12-15

Baja la mancuerna detrás de la nuca doblando los codos. El estiramiento es crucial para el tríceps.

**Curl de Bíceps en
Polea**

3 x 12-15

Lleva los puños a la cara, manteniendo los codos fijos.

 @MEGAFITCOL

 @MEGAFITVE



RUTINA TREN INFERIOR

MARTES

INTERMEDIOS

Enfoque: Alto volumen de Dominantes de Rodilla y Cadera. Mayor TUT en ejercicios de aislamiento.

Descanso entre Series: 75-90 segundos. Rango de Repeticiones: 8-15.

EJERCICIO

SERIE X REPETICIONES

EJECUCIÓN Y FOCO

Sentadilla con Barra

4 x 8-10

Controla la bajada (3 seg). Enfócate en empujar el suelo con los talones y el glúteo.

Prensa 45

3 x 10-12

Pies separados a la altura de los hombros. Controla la bajada para maximizar la tensión en el cuádriceps.

Femoral Acostado

3 x 10-12

Levanta rápido y baja muy lento (4 segundos). Esto es alta TUT.

Sentadilla Búlgara con Mancuernas

3 x 10-12
(por pierna)

Baja con control hasta que la rodilla de atrás casi toque el suelo. Excelente para desarrollar glúteos y equilibrio.

Femoral de Pie

4 x 15-20

Busca el estiramiento profundo abajo. Contrae con fuerza en la parte más alta.

 @MEGAFITCOL

 @MEGAFITVE



RUTINA TREN SUPERIOR

JUEVES

INTERMEDIOS

Enfoque: Énfasis en máquinas y poleas para aislar y generar estrés metabólico sin tanta fatiga del sistema nervioso.

Descanso entre Series: 60-75 segundos. Rango de Repeticiones: 10-15.

EJERCICIO

SERIE X REPETICIONES

EJECUCIÓN Y FOCO

**Remo en Polea
Baja**

4 x 10-12

Tira del agarre hacia el abdomen. Evita el balanceo para aislar los dorsales y la espalda media.

**Press Inclinado
en Máquina
Smith**

4 x 8-10

La máquina da estabilidad. Enfócate en el pico de contracción del pecho superior.

**Elevaciones
Laterales en
Máquina**

4 x 12-15

Llevanta los brazos hacia los lados. Lleva este ejercicio al RPE 9 (cerca del fallo).

**Dominadas en
Máquina Asistida**

3 x 8-12

Tira de tu cuerpo hacia el espacio entre los agarres. Concéntrate en la conexión mente-músculo en la espalda.

**Press Francés con
Barra Z**

3 x 10-12

Baja la barra detrás de la cabeza. Máximo estiramiento del tríceps y contracción al subir.

**Curl Martillo con
Mancuernas**

3 x 10-12

Palmas enfrentadas. Enfócate en el Braquial (músculo bajo el bíceps) para darle grosor al brazo. Sube rápido, baja lento sin extender completamente.

**Face Pull en
Polea Alta**

3 x 12-15

Tira la cuerda a tu cara (nariz/frente). Esencial para la salud del hombro y el deltoide posterior.

 @MEGAFITCOL

 @MEGAFITVE



RUTINA TREN INFERIOR

VIERNES

INTERMEDIOS

Enfoque: Énfasis en Dominantes de Cadera y aislamiento de cuádriceps/isquiotibiales.

Descanso entre Series: 75-90 segundos. Rango de Repeticiones: 8-20.

EJERCICIO

SERIE X REPETICIONES

EJECUCIÓN Y FOCO

**Peso Muerto
Rumano con
Barra**

4 x 8-10

Carga considerable. Desliza la barra por las piernas empujando la cadera hacia atrás. El estiramiento de isquiotibiales es el foco.

**Extensión de
Cuádriceps**

3 x 12-15

Extiende las piernas rápido. Pausa 2 segundos arriba (pico de contracción) y baja muy lento.

**Hip Thrust en
Máquina o con
Barra**

4 x 8-12

Empuja la cadera hacia el techo. Aprieta los glúteos con fuerza en el punto más alto de cada repetición.

**Abductor en
Máquina**

3 x 30

Repeticiones altas para estrés metabólico en los músculos de la cadera. Peso moderadamente pesado

**Pantorrilla
Sentado**

3 x 15-20

Rodillas dobladas. Este ejercicio enfoca el músculo Sóleo (profundo de la pantorrilla).