RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina bro split de 5 días: un grupo muscular por sesión

Rutina de gimnasio de 5 días por grupo muscular (bro split): pecho y tríceps, espalda y bíceps, pierna y abdomen, hombro y brazo, con fin de semana libre.

Gimnasio | Intermedio | 5 días/semana

Esta es la clásica división "bro split": un grupo muscular principal por sesión, repartido de lunes a viernes con el fin de semana libre. Es la estructura que la mayoría asocia con "ir al gimnasio en serio", y funciona bien si tienes 5 días disponibles y prefieres sesiones centradas en pocos grupos musculares en vez de sesiones full body.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

Día	Sesión
Lunes	Pecho y tríceps
Martes	Espalda y bíceps
Miércoles	Pierna y abdomen
Jueves	Hombro
Viernes	Brazo (bíceps y tríceps)
Sábado y domingo	Descanso completo

LUNES: PECHO Y TRÍCEPS

1. **Press de banca**: 4 x 8-10
2. **Press inclinado con mancuernas o con barra**: 3 x 10-12
3. **Aperturas con mancuernas o pullover con mancuerna**: 3 x 12-15
4. **Extensión de tríceps en polea**: 3 x 12-15
5. **Fondos en banco (tríceps)**: 3 x 12-15

MARTES: ESPALDA Y BÍCEPS

1. **Dominadas o jalón al pecho**: 4 x 8-10
2. **Remo con barra**: 4 x 8-10
3. **Remo con mancuerna a una mano**: 3 x 10-12
4. **Curl de bíceps**: 3 x 12-15
5. **Curl martillo**: 3 x 12-15

MIÉRCOLES: PIERNA Y ABDOMEN

1. **Sentadilla**: 4 x 8-10
2. **Peso muerto rumano**: 3 x 10-12
3. **Prensa de piernas**: 3 x 10-12
4. **Curl femoral**: 3 x 12-15
5. **Elevación de gemelo**: 4 x 15-20
6. **Plancha abdominal**: 3 x 30-45 segundos

JUEVES: HOMBRO

1. **Press militar**: 4 x 8-10
2. **Elevaciones laterales**: 4 x 12-15
3. **Press Arnold o remo al mentón**: 3 x 10-12
4. **Face pull (deltoides posterior)**: 3 x 12-15
5. **Encogimientos de trapecio**: 3 x 12-15

VIERNES: BRAZO (BÍCEPS Y TRÍCEPS)

1. **Curl martillo**: 4 x 10-12
2. **Curl de bíceps con barra**: 3 x 12-15
3. **Extensión de tríceps en polea con cuerda**: 4 x 10-12
4. **Fondos en banco (tríceps)**: 3 x 12-15

Mismo grupo muscular que el lunes y el martes, pero con ejercicios distintos para variar el ángulo de trabajo:

CÓMO PROGRESAR

Añade peso o repeticiones cada semana en los ejercicios básicos de cada día (press de banca, remo, sentadilla, press militar). En los ejercicios de aislamiento, prioriza llegar cómodamente al límite superior del rango de repeticiones antes de subir peso.

QUÉ ESPERAR

Al entrenar bíceps y tríceps de forma indirecta los primeros días y de forma directa el viernes, reciben más frecuencia real de la que parece por el nombre de la rutina. Revisa nuestra guía de proteína en polvo si te cuesta llegar a tu objetivo diario de proteína con el volumen de entrenamiento que mueve esta rutina. Consulta con un profesional médico antes de empezar este programa si tienes alguna lesión o condición médica previa.