

Rutina de antebrazo y agarre (complemento, 2 días)

Bloque corto de 2 días para reforzar el antebrazo y la fuerza de agarre, para añadir al final de tus sesiones habituales.

Gimnasio

Intermedio

2 días/semana

Este es un bloque corto para reforzar el antebrazo y la fuerza de agarre. No es una rutina completa: se añade al final de 2 de tus sesiones semanales, sin sustituir tu entrenamiento principal.

CUÁNDO HACERLO

Al final de 2 sesiones a la semana, después del trabajo principal. No el mismo día (ni antes) de tu sesión de espalda/tirón, para no llegar con el agarre fatigado a las dominadas y los remos.

DÍA A: FUERZA DE AGARRE

- 1 Paseo del granjero — 3-4 recorridos de 20-30 m con peso alto
- 2 Curl de muñeca — 3 x 15-20
- 3 Colgarse de la barra (dead hang) — 3 series al máximo tiempo posible

DÍA B: VOLUMEN DE ANTEBRAZO

- 1 Curl inverso con barra — 3 x 12-15
- 2 Curl de muñeca — 3 x 15-20
- 3 Curl de muñeca inverso — 3 x 15-20

CÓMO PROGRESAR

- En el paseo del granjero y el dead hang, sube el peso o el tiempo cuando el agarre deje de ser el factor limitante. - En los curls de muñeca, aplica sobrecarga progresiva con incrementos muy pequeños (1-2 kg): el antebrazo progresa despacio.

QUÉ ESPERAR

En 6-8 semanas, un agarre más fuerte que se nota en peso muerto y dominadas, y algo más de grosor de antebrazo. Es un músculo que responde despacio y necesita constancia; no esperes cambios en 2 semanas. Este contenido tiene fines informativos generales y no sustituye el consejo de un entrenador o profesional de la salud. Si tienes molestias de codo o muñeca, consulta antes de añadir trabajo directo de antebrazo.