Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

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.