

Rutina arriba/abajo (upper/lower) de 4 días

Rutina dividida en tren superior y tren inferior, 4 días a la semana, con un día de fuerza y otro de hipertrofia para cada mitad del cuerpo.

Gimnasio

Intermedio

4 días/semana

La rutina arriba/abajo (upper/lower) divide el cuerpo en tren superior y tren inferior, y entrena cada mitad 2 veces por semana en 4 sesiones. Es la división más eficiente para quien tiene 4 días: cubre la frecuencia ideal (2 veces por músculo) sin necesitar 5-6 días como el Push Pull Legs.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

Día	Sesión
Lunes	Upper A (fuerza)
Martes	Lower A (fuerza)
Jueves	Upper B (hipertrofia)
Viernes	Lower B (hipertrofia)

UPPER A — TREN SUPERIOR, FUERZA

- 1 Press de banca — 4 x 4-6
- 2 Remo con barra o remo Pendlay — 4 x 5-6
- 3 Press militar — 3 x 6-8
- 4 Dominadas o jalón al pecho — 3 x 6-10
- 5 Curl de bíceps con barra — 3 x 8-10

LOWER A — TREN INFERIOR, FUERZA

- 1 Sentadilla — 4 x 4-6
- 2 Peso muerto rumano — 3 x 6-8
- 3 Prensa de piernas — 3 x 8-10
- 4 Elevación de gemelos — 4 x 10-15
- 5 Plancha abdominal — 3 x 30-45 segundos

UPPER B — TREN SUPERIOR, HIPERTROFIA

- 1 Press inclinado con mancuernas — 4 x 8-12
 - 2 Remo en máquina — 4 x 10-12
 - 3 Elevaciones laterales — 4 x 12-15
 - 4 Aperturas en máquina — 3 x 12-15
 - 5 Extensión de tríceps en polea — 3 x 12-15
 - 6 Curl de bíceps en polea — 3 x 12-15
-

LOWER B — TREN INFERIOR, HIPERTROFIA

- 1 Hip thrust — 4 x 8-12
 - 2 Sentadilla búlgara — 3 x 10-12 por pierna
 - 3 Curl femoral — 3 x 12-15
 - 4 Extensión de cuádriceps en máquina — 3 x 12-15
 - 5 Elevación de gemelo sentado — 4 x 15-20
-

CÓMO PROGRESAR

En los días de fuerza, sube peso cuando completes las repeticiones objetivo en todas las series. En los días de hipertrofia, sube repeticiones dentro del rango y luego el peso. Todo bajo el principio de sobrecarga progresiva. Este contenido tiene fines informativos generales y no sustituye el consejo de un entrenador. Domina la técnica de los básicos antes de perseguir cargas altas.