Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

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.