Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina de especialización de brazos (bíceps y tríceps, 2 días)

Bloque de especialización de brazos de 2 días para añadir a tu rutina principal, con trabajo directo de bíceps y tríceps en distintos ángulos.

Gimnasio | Intermedio | 2 días/semana

Bloque de 2 días para dar volumen directo a bíceps y tríceps. No es una rutina completa: se añade a tu entrenamiento principal durante 4-6 semanas, reduciendo el trabajo de brazos que ya hicieras en tus otros días.

CUÁNDO HACERLO

En 2 días de la semana, después del trabajo principal o en sesiones aparte. No el día antes de entrenar pecho o espalda pesado (llegarías con el tríceps o el bíceps ya fatigado a los press y los remos).

DÍA A: ÉNFASIS EN TRÍCEPS

1. **Press de banca con agarre cerrado**: 4 x 8-10
2. **Extensión de tríceps sobre la cabeza**: 3 x 10-12
3. **Extensión de tríceps en polea**: 3 x 12-15
4. **Patada de tríceps**: 3 x 15
5. **Curl de bíceps con barra**: 3 x 10-12

DÍA B: ÉNFASIS EN BÍCEPS

1. **Curl predicador**: 4 x 8-10
2. **Curl de bíceps en polea**: 3 x 12-15
3. **Curl martillo**: 3 x 10-12
4. **Curl concentrado**: 3 x 12-15
5. **Press francés**: 3 x 10-12

CÓMO PROGRESAR

Aplica sobrecarga progresiva dentro del rango de cada ejercicio. En los aislamientos, los incrementos son pequeños (1-2 kg): prioriza sumar repeticiones antes que peso.

QUÉ ESPERAR

Con 4-6 semanas de este bloque, buena alimentación y suficiente proteína, es razonable notar más volumen y congestión en el brazo. Pasado ese tiempo, vuelve a un reparto de volumen más generalista para no descuidar el resto de grupos. Este contenido tiene fines informativos generales y no sustituye el consejo de un entrenador o profesional de la salud.