Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina de especialización de espalda (2 días)

Bloque de especialización de espalda de 2 días para añadir a tu rutina principal, con tracción vertical y horizontal para ganar amplitud y grosor.

Gimnasio | Intermedio | 2 días/semana

La espalda es de los grupos musculares que más se benefician de una especialización temporal, porque combina tracción vertical y horizontal, dos planos de movimiento que rara vez reciben suficiente volumen en una rutina generalista.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

2 sesiones no consecutivas, por ejemplo lunes y jueves, además del resto de tu rutina habitual (reduciendo el volumen de espalda que ya hicieras en ella).

DÍA 1: TRACCIÓN VERTICAL

1. **Dominadas**: 4 x 6-10
2. **Jalón al pecho agarre ancho**: 4 x 10-12
3. **Remo en polea baja**: 3 x 10-12
4. **Face pull**: 3 x 15

DÍA 2: TRACCIÓN HORIZONTAL

1. **Remo con barra o remo Pendlay**: 4 x 8-10
2. **Remo con mancuerna a un brazo**: 3 x 10-12
3. **Remo en máquina**: 3 x 10-12
4. **Pájaros con mancuernas**: 3 x 12-15
5. **Encogimientos de hombros**: 3 x 12-15
6. **Hiperextensiones**: 3 x 12-15

Las hiperextensiones cierran la sesión trabajando la espalda baja (erectores espinales), la zona que estos remos ya implican como estabilizador y que rara vez recibe trabajo directo en una rutina generalista.

CÓMO PROGRESAR

En dominadas y remo con barra, aplica sobrecarga progresiva semana a semana. En el resto, prioriza sentir bien la contracción de la espalda (llevar el codo hacia atrás, no tirar solo con el brazo) antes que subir peso a toda costa: en un bloque de especialización, la técnica limpia importa más que el peso máximo.

QUÉ ESPERAR

Con 4-6 semanas de este bloque y buena alimentación, es razonable notar más grosor y mejor activación de la espalda en ejercicios de tracción. Pasado ese tiempo, vuelve a un reparto de volumen más generalista para no descuidar el resto de grupos musculares. Requiere ya tener base de técnica en dominadas y remo. Consulta con un profesional si tienes molestias de hombro o espalda baja antes de aumentar el volumen de este grupo muscular.