Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina de fuerza 5x5 (intermedio, 3 días)

Rutina de fuerza tipo 5x5 de 3 días para cuando la progresión sesión a sesión de la rutina de fuerza básica deja de funcionar, con progresión semanal.

Gimnasio | Intermedio | 3 días/semana

Esta rutina es el paso siguiente a la rutina de fuerza básica cuando la progresión sesión a sesión deja de funcionar (normalmente entre los 4 y los 9 meses de entrenamiento serio). El esquema 5x5 aporta más volumen y la progresión pasa a ser semanal.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

3 sesiones en días alternos (lunes, miércoles, viernes). Alterna las sesiones A y B: semana 1 ’ A, B, A; semana 2 ’ B, A, B.

SESIÓN A

1. **Sentadilla**: **5 x 5**
2. **Press de banca**: **5 x 5**
3. **Remo con barra o remo Pendlay**: **5 x 5**
4. **Accesorio opcional: curl de bíceps con barra**: **3 x 10**

SESIÓN B

1. **Sentadilla**: **5 x 5 (peso ligero, ~85% del de la sesión A)**
2. **Press militar**: **5 x 5**
3. **Peso muerto**: **1 x 5 (o peso muerto sumo)**
4. **Accesorio opcional: press francés**: **3 x 10**

CÓMO PROGRESAR

- Completas las 5x5 con técnica limpia ’ sube 2,5 kg (tren superior) o 5 kg (tren inferior) la semana siguiente. - Fallas repeticiones dos semanas seguidas en un ejercicio ’ baja ese ejercicio un 10% y vuelve a subir desde ahí (una "descarga"). - El día ligero de sentadilla (sesión B) es a propósito: permite acumular práctica técnica y volumen sin fatigar tanto como para no recuperar. Aplica siempre el principio de sobrecarga progresiva. Si quieres afinar qué peso te toca en cada rango, la calculadora de 1RM te ayuda.

QUÉ ESPERAR

Progreso de fuerza más lento pero sostenido durante varios meses, en los cinco levantamientos principales. Es una rutina exigente: prioriza el descanso y la recuperación y come lo suficiente. 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.