Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina de fuerza básica: sentadilla, banca y peso muerto

Rutina de fuerza de 3 días centrada en los tres básicos (sentadilla, press de banca y peso muerto), con progresión de peso semanal.

Gimnasio | Intermedio | 3 días/semana

Esta rutina prioriza la fuerza en los tres grandes básicos, con pocos ejercicios por sesión y progresión de peso semanal. Es la estructura clásica que usan la mayoría de programas de fuerza para principiantes-intermedios.

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

3 sesiones no consecutivas, por ejemplo lunes, miércoles y viernes.

DÍA A

1. **Sentadilla**: 3 x 5
2. **Press de banca**: 3 x 5
3. **Remo con barra**: 3 x 8

DÍA B

1. Sentadilla: 3 x 5 2. Press militar: 3 x 5 3. Peso muerto: 1 x 5 (una sola serie a tope, el peso muerto no necesita tanto volumen como sentadilla o banca para progresar). Si te resulta más fuerte o cómodo, puedes usar el peso muerto sumo en su lugar.

ALTERNA A Y B EN CADA SESIÓN

Semana 1: A, B, A. Semana 2: B, A, B. Así cada ejercicio se entrena 2-3 veces por semana según el día que le toque, salvo el peso muerto, que se hace una vez por sesión en las que aparece.

CÓMO PROGRESAR

Añade 2,5 kg en sentadilla y peso muerto, y 1,25-2,5 kg en press de banca y press militar cada vez que completes las series y repeticiones marcadas. Cuando ya no puedas subir semana a semana en algún ejercicio, reduce el incremento de peso a la mitad antes de plantear un descanso o una bajada de carga temporal. Es una aplicación directa del principio de sobrecarga progresiva; si te estancas antes de lo esperado, revisa también tu descanso y recuperación antes de tocar la rutina.

QUÉ ESPERAR

Con esta estructura y buena técnica de base, es razonable ganar fuerza de forma constante en las primeras 8-12 semanas. Cuando la progresión lineal se estanque de forma repetida, es el momento de pasar a una rutina con más volumen, como nuestra rutina de hipertrofia de 4 días. Domina primero la técnica de cada ejercicio con poco peso antes de perseguir la progresión de carga. Consulta con un profesional si tienes dudas sobre tu ejecución.