Gainza

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Rutina de hipertrofia 4 días con material básico

Rutina torso/pierna de 4 días a la semana, con frecuencia 2 por grupo muscular, pensada para ganar masa muscular con material de gimnasio básico.

Gimnasio | Intermedio | 4 días/semana

Esta rutina usa una división torso/pierna repetida dos veces por semana (frecuencia 2), la estructura que mejor equilibrio ofrece entre estímulo y recuperación para ganar masa muscular con 4 días de entrenamiento disponibles. Es la rutina que recomendamos para una fase de volumen (revisa nuestra guía de volumen vs definición si no sabes en qué fase estás).

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

Día	Sesión
Lunes	Torso A
Martes	Pierna A
Miércoles	Descanso
Jueves	Torso B
Viernes	Pierna B
Sábado y domingo	Descanso completo

TORSO A

1. **Press de banca**: 4 x 8-10
2. **Remo con barra**: 4 x 8-10
3. **Press militar**: 3 x 10-12
4. **Jalón al pecho o dominadas asistidas**: 3 x 10-12
5. **Curl de bíceps con mancuerna**: 3 x 12-15

PIERNA A

1. **Sentadilla**: 4 x 8-10
2. **Zancadas con mancuernas**: 3 x 10-12 por pierna
3. **Curl femoral en máquina**: 3 x 12-15
4. **Elevación de gemelo de pie**: 4 x 15-20

TORSO B

1. **Press inclinado con mancuernas o con barra**: 4 x 8-10
2. **Remo en máquina o remo con mancuerna a una mano**: 4 x 8-10
3. **Elevaciones laterales**: 3 x 12-15
4. **Dominadas o jalón agarre cerrado**: 3 x 8-10
5. **Extensión de tríceps en polea o press francés**: 3 x 12-15

PIERNA B

1. **Peso muerto rumano**: 4 x 8-10
2. **Prensa de piernas**: 3 x 10-12
3. **Hip thrust**: 3 x 10-12
4. **Elevación de gemelo sentado**: 4 x 15-20

CÓMO PROGRESAR

Añade peso o repeticiones cada semana en los ejercicios básicos (press de banca, sentadilla, remo, peso muerto). Cuando llegues cómodamente al límite superior del rango de repeticiones en las tres series, sube el peso en la siguiente sesión y vuelve al límite inferior del rango: el método completo lo explicamos en nuestra guía de sobrecarga progresiva.

QUÉ ESPERAR

Con esta frecuencia y una alimentación suficiente en proteína (revisa nuestra guía de proteína en polvo si te cuesta llegar a tu objetivo diario), es razonable esperar ganancias de fuerza visibles en 6-8 semanas y ganancias de masa muscular apreciables a partir del tercer mes de entrenamiento consistente. Consulta con un profesional médico antes de empezar este programa si tienes alguna lesión o condición médica previa.