

RUTINA

TIRÓN

HOMBRO

BÍCEPS

ESPALDA



Tirón – día 1

[énfasis tirón vertical]

Ejercicio	Carga
Ejercicios principales	
1. Opción 1. Jalón al pecho agarre neutro [anchura hombros] Opción 2. Jalón al pecho unilateral [Carga de trabajo por lado si se hace unilateral]	3 x 8–12 x RIR 1–3
2. Opción 1. Remo en T con pecho apoyado Opción 2. Remo Gironda agarre neutro [anchura hombros]	3 x 8–12 x RIR 1–3
3. Opción 1. Pullover unilateral desde polea alta Opción 2. Pullover con cuerda, tumbado en banco inclinado	3 x 10–15 x RIR 0–1
Ejercicios accesorios	
4. Face pull desde polea alta tumbado en el suelo	3 x 10–15 x RIR 0–1
5. Opción 1. Deltoides posterior en máquina Opción 2. Deltoides posterior en polea [altura hombro] [Carga de trabajo por lado si se hace unilateral]	3 x 10–15 x RIR 0–1
6. Opción 1. Curl bíceps Bayesian sentado [polea altura hombro] Opción 2. Curl bíceps en máquina en banco Scott [Carga de trabajo por lado si se hace unilateral]	3 x 10–15 x RIR 0–2
Ejercicio de core	
7. Chop lift o press Pallof	2–3 x 12–15 x RIR 1–3

Tirón – día 2

[énfasis tirón horizontal]

Ejercicio	Carga
Ejercicios principales	
1. Opción 1. Remo en T con pecho apoyado Opción 2. Remo Gironda agarre neutro [anchura hombros]	3 x 8–10 x RIR 1–3
2. Opción 1. Remo unilateral en polea, apoyado en un banco Opción 2. Remo con barra	2–3 x 8–10 x RIR 1–3
3. Opción 1. Jalón al pecho agarre neutro [anchura hombros] Opción 2. Jalón al pecho unilateral [Carga de trabajo por lado si se hace unilateral]	3 x 10–12 x RIR 0–2
Ejercicios accesorios	
4. Opción 1. Rack pull Opción 2. Extensión lumbar en banco	Rack pull: 3 x 6–10 x RIR 1–3 Extensiones: 3 x 10–15 x RIR 0–1
5. Opción 1. Curl bíceps de pie con barra Opción 2. Curl bíceps alterno con mancuernas [Carga de trabajo por lado si se hace unilateral]	3 x 10–15 x RIR 0–1
6. Opción 1. Curl bíceps Bayesian sentado [polea altura hombro] Opción 2. Curl bíceps en máquina en banco Scott [Carga de trabajo por lado si se hace unilateral]	3 x 10–15 x RIR 1–2



FIT GENERATION

