

RUTINA TORSO-PIERNA 4 DÍAS (+ ANTEBRAZO)



DÍA 1: TORSO 1								
Ejercicio	Micro 1	Micro 2	Micro 3	Micro 4	Micro 5	Micro 6	Micro 7	Micro 8
Curl para flexores de muñeca en polea	3x10-12 RIR3	3x10-12 RIR2	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Press w/ mancuernas, banco a 15º	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	1x6-8 RIR2 3x10-12 RIR2	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR2	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR1	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR0	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR0	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR0
Aperturas en máquina	3x10-12 RIR3	3x10-12 RIR2	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Jalón al pecho agarre prono	3x8-12 RIR3	3x8-12 RIR2	4x8-12 RIR2	4x8-12 RIR1	4x8-12 RIR1	4x8-12 RIR0	4x8-12 RIR0 + 1 DS	4x8-12 RIR0 + 1 DS
Helms Row con mancuernas	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	1x6-8 RIR2 3x10-12 RIR2	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR2	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR1	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR0	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR0	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR0
Curl bayesian en polea	3x10-12 RIR3	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Extensiones katana en polea	3x10-12 RIR3	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Elevaciones laterales desde polea baja	3x10-12 RIR3	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS

DS: Drop Set

Esto no es una rutina ideal, es un esquema genérico y debería modificarse para las necesidades de cada persona

RUTINA TORSO-PIERNA 4 DÍAS (+ ANTEBRAZO)



DÍA 2: PIERNA 1								
Ejercicio	Micro 1	Micro 2	Micro 3	Micro 4	Micro 5	Micro 6	Micro 7	Micro 8
Extensores de muñeca en polea	3x10-12 RIR3	3x10-12 RIR2	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Extensión de tobillos de pie (en multipower mismo)	3x12-14 RIR 3	3x12-14 RIR 2	4x12-14 RIR2	4x12-14 RIR1	4x12-14 RIR1	4x12-14 RIR0	4x12-14 RIR0 + 1 DS	4x12-14 RIR0 + 1 DS
Sentadilla hack	3x8-10 RIR3	1x8-10 RIR2 + 2x8-10 RIR3	1x8-10 RIR1 + 2x8-10 RIR3	1x8-10 RIR1 + 2x8-10 RIR2	1x8-10 RIR1 + 3x8-10 RIR2-3	2x8-10 RIR1 + 2x8-10 RIR2	3x8-10 RIR1	3x8-10 RIR1
Extensión de rodillas en máquina	3x12-14 RIR 3	3x12-14 RIR 2	4x12-14 RIR2	4x12-14 RIR1	4x12-14 RIR1	4x12-14 RIR0	4x12-14 RIR0 + 1 DS	4x12-14 RIR0 + 1 DS
Leg curl sentado	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	4x10-12 RIR2	4x12-14 RIR1	4x12-14 RIR0	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS
Hip Thrust en máquina	3x8-10 RIR3	1x8-10 RIR2 + 2x8-10 RIR3	1x8-10 RIR1 + 2x8-10 RIR3	1x8-10 RIR1 + 2x8-10 RIR2	1x8-10 RIR1 + 3x8-10 RIR2-3	2x8-10 RIR1 + 2x8-10 RIR2	3x8-10 RIR1	3x8-10 RIR1
Abducción en máquina	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	4x10-12 RIR2	4x12-14 RIR1	4x12-14 RIR0	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS
Aductor en máquina	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	4x10-12 RIR2	4x12-14 RIR1	4x12-14 RIR0	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS

DS: Drop Set

Esto no es una rutina ideal, es un esquema genérico y debería modificarse para las necesidades de cada persona

RUTINA TORSO-PIERNA 4 DÍAS (+ ANTEBRAZO)



DÍA 3: TORSO 2								
Ejercicio	Micro 1	Micro 2	Micro 3	Micro 4	Micro 5	Micro 6	Micro 7	Micro 8
Farmer walk con discos agarrados en pinza	3x10-12 RIR3	3x10-12 RIR2	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Press multipower banco a 30º	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	1x6-8 RIR2 3x10-12 RIR2	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR2	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR1	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR0	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR0	1x6-8 RIR1 3x10-12 RIR0
Press plano en máquina	3x10-12 RIR3	3x10-12 RIR2	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Jalón al pecho agarres independientes	3x8-12 RIR3	3x8-12 RIR2	4x8-12 RIR2	4x8-12 RIR1	4x8-12 RIR1	4x8-12 RIR0	4x8-12 RIR0 + 1 DS	4x8-12 RIR0 + 1 DS
Remo T para trapecios	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	1x6-8 RIR2 3x10-12 RIR2	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR2	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR1	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR0	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR0	1x6-8 RIR1 3x12-14 RIR0
Curl predicador	3x10-12 RIR3	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Pushdown desde polea alta	3x10-12 RIR3	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Elevaciones laterales polea altura rodilla	3x10-12 RIR3	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS

DS: Drop Set

Esto no es una rutina ideal, es un esquema genérico y debería modificarse para las necesidades de cada persona

RUTINA TORSO-PIERNA 4 DÍAS (+ ANTEBRAZO)



DÍA 2: PIERNA 2								
Ejercicio	Micro 1	Micro 2	Micro 3	Micro 4	Micro 5	Micro 6	Micro 7	Micro 8
Extensores de muñeca con mancuerna	3x10-12 RIR3	3x10-12 RIR2	4x10-12 RIR2	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR1	4x10-12 RIR0	4x10-12 RIR0 + 1 DS	4x10-12 RIR0 + 1 DS
Extensión de tobillos sentado (en multipower mismo)	3x12-14 RIR 3	3x12-14 RIR 2	4x12-14 RIR2	4x12-14 RIR1	4x12-14 RIR1	4x12-14 RIR0	4x12-14 RIR0 + 1 DS	4x12-14 RIR0 + 1 DS
Peso muerto rumano	3x8-10 RIR3	1x8-10 RIR2 + 2x8-10 RIR3	1x8-10 RIR1 + 2x8-10 RIR3	1x8-10 RIR1 + 2x8-10 RIR2	1x8-10 RIR1 + 3x8-10 RIR2-3	2x8-10 RIR1 + 2x8-10 RIR2	3x8-10 RIR1	3x8-10 RIR1
Leg curl tumbado	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	4x10-12 RIR2	4x12-14 RIR1	4x12-14 RIR0	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS
Prensa 45º	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	1x6-8 RIR 1 + 2x8-10 RIR2	1x6-8 RIR 1 + 2x8-10 RIR2	1x6-8 RIR 0 + 2x8-10 RIR2	1x6-8 RIR 0 + 2x8-10 RIR 1-2	1x6-8 RIR 0 + 2x8-10 RIR 1	1x6-8 RIR 0 + 2x8-10 RIR 1
Extensión de rodillas en máquina	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	4x10-12 RIR2	4x12-14 RIR1	4x12-14 RIR0	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS
Patadas de glúteo	3x8-10 RIR 3	3x8-10 RIR 2	4x10-12 RIR2	4x12-14 RIR1	4x12-14 RIR0	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS	4x12-14 RIR0 + 1DS
Abwheel	3x RIR 3	3x RIR 2	4x RIR2	4x RIR1	4x RIR0	4x RIR0	4x RIR0	4x RIR0

DS: Drop Set

Esto no es una rutina ideal, es un esquema genérico y debería modificarse para las necesidades de cada persona