

RUTINA FULL BODY - 3 DÍAS POR SEMANA

Programa de Hipertrofia de Frecuencia 3 con Distribución Día 1 / Día 2 / Día 3

Estructura Semanal Recomendada

Para maximizar la síntesis proteica sin saturar el sistema nervioso, entrena dejando un día de descanso entre cada sesión. **Esquema ideal:** Día 1, Día 2 y Día 3.

DÍA 1: ÉNFASIS EN CADENA POSTERIOR Y EMPUJE HORIZONTAL

Ejercicio	Patrón de Movimiento	Series x Reps	Descanso	Indicación / Clave
Peso Muerto Rumano	Dominante Cadera	3 x 8 - 10	2 min	Enfoque en glúteo e isquios. Bajada controlada.
Press Plano con Barra o Mancuernas	Empuje Horizontal	3 x 8 - 10	2 min	Retracción escapular, máxima tensión en pecho.
Jalón al Pecho Agarre Neutro	Tracción Vertical	3 x 10 - 12	90 seg	Llevar codos a las costillas, controlar la subida.
Prensa 45°	Dominante Rodilla	3 x 10 - 12	90 seg	Recorrido profundo sin despegar la cadera.
Elevaciones Laterales con Mancuernas	Deltoides Medio	3 x 12 - 15	60 seg	Guiar con los codos, pausa breve arriba.
Curl de Bíceps con Barra EZ o Mancuernas	Aislamiento Arm	3 x 10 - 12	60 seg	Sin balanceos de torso, codos fijos.

DÍA 2: ÉNFASIS EN CUÁDRICEPS Y EMPUJE VERTICAL

Ejercicio	Patrón de Movimiento	Series x Reps	Descanso	Indicación / Clave
Sentadilla Trasera o en Multipower	Dominante Rodilla	3 x 6 - 8	2 - 3 min	Profundidad óptima, fuerza en cuádriceps.
Press Militar con Mancuernas (Sentado)	Empuje Vertical	3 x 8 - 10	2 min	Banco a 75°-80° para cuidar hombros.
Remo con Barra o con Apoyo en Banco	Tracción Horizontal	3 x 8 - 10	2 min	Traccionar hacia el ombligo, apretar la espalda.
Curl Femoral Tumbado o Sentado	Aislamiento Isquios	3 x 10 - 12	90 seg	Mantener cadera fija contra la máquina.
Press Francés con Barra EZ o Extensión Polea	Aislamiento Tríceps	3 x 10 - 12	60 seg	Énfasis en la cabeza larga del tríceps.
Elevación de Talones de Pie	Aislamiento Gemelos	4 x 12 - 15	60 seg	Pausa de 1s en máximo estiramiento y contracción.

DÍA 3: ÉNFASIS EN TRABAJO UNILATERAL Y GLÚTEO / ISQUIOS

Ejercicio	Patrón de Movimiento	Series x Reps	Descanso	Indicación / Clave
Hip Thrust con Barra	Dominante Cadera	3 x 8 - 12	2 min	

Ejercicio	Patrón de Movimiento	Series x Reps	Descanso	Indicación / Clave
				Pausa de 1 segundo arriba apretando glúteos.
Press Inclinado con Mancuernas	Empuje Inclinado	3 x 10 - 12	90 seg	Enfoque en haz clavicular del pectoral.
Remo Unilateral con Mancuerna o en Polea	Tracción Horizontal	3 x 10 - 12 / lado	90 seg	Mayor rango de recorrido y foco dorsal.
Zancadas Búlgaras con Mancuernas	Unilateral Rodilla	3 x 10 - 12 / pierna	90 seg	Excelente para estabilidad y volumen de pierna/glúteo.
Face Pulls en Polea Alta	Deltoides Post / Salud Hombro	3 x 12 - 15	60 seg	Llevar la cuerda a la frente, rotación externa.
Extensión de Tríceps en Polea + Curl Martillo	Brazos (Biserie)	3 x 12 - 15	60 seg	Realizar un ejercicio tras otro para rematar brazos.

PRINCIPIOS CLAVE PARA MÁXIMA HIPERTROFIA

1. Intensidad (RIR 1-2) Termina cada serie sintiendo que solo podrías haber hecho 1 o 2 repeticiones más con buena técnica. La intensidad real impulsa el crecimiento.	2. Sobrecarga Progresiva Busca aumentar el peso o lograr más repeticiones con el mismo peso cada semana manteniendo el control del movimiento.	3. Rango de Movimiento Usa rangos completos de movimiento y controla la fase excéntrica (bajada) en 2 a 3 segundos para maximizar la tensión mecánica.
--	--	--