



UNIVERSE SUPER FITNESS

FUERZA • DISCIPLINA • ENFOQUE



RUTINA A2

HARDCORE PIERNA & TORSO

PROGRAMA DE 6 DÍAS • NIVEL AVANZADO

Entrenamiento avanzado para maximizar fuerza y volumen en pierna y torso.
Enfoque en cargas pesadas, rangos mixtos y trabajo profundo en máquinas.

COMIENZA TU PROGRESO

Solicita apoyo a un instructor USF si tienes dudas sobre la técnica.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DÍA 1

PECHO PESADO

- Press de pecho barra - 5x5-8
- Press inclinado mancuernas - 4x8-10
- Aperturas máquina - 3x12-15
- Press declinado - 3x8-10
- Fondos asistidos - 3x10
- Tríceps polea - 4x12

DÍA 2

PIERNA 1 (HACK / PRENSA)

- Hack squat - 5x8-10
- Prensa pesada - 4x10
- Extensión de cuádriceps - 3x15
- Femoral acostado - 4x12
- Sentadilla búlgara - 3x10 por pierna
- Gemelos - 4x15

DÍA 3

ESPALDA FUERTE

- Jalón al pecho - 4x10-12
- Remo sentado - 4x10
- Remo mancuerna - 3x10 por brazo
- Remo bajo - 3x12
- Facepull - 3x15
- Bíceps barra - 4x10

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DÍA 4

GLÚTEO + FEMORAL

- Hip Thrust - 5x8-12
- Peso muerto rumano - 4x8-10
- Femoral sentado - 4x12
- Abductor máquina - 4x15
- Patada de glúteo - 3x15
- Abdomen - 3x20

DÍA 5

HOMBRO + BRAZOS

- Press militar - 4x8-10
- Elevación lateral - 4x15
- Elevación frontal - 3x12
- Remo al cuello - 3x10
- Tríceps cuerda - 4x12
- Curl bíceps mancuerna - 4x12

DÍA 6

PIERNA 2 (SENTADILLA + MÁQUINA)

- Sentadilla libre o smith - 5x5-8
- Prensa media - 4x12
- Femoral acostado - 4x12
- Extensión de cuádriceps - 3x15
- Abductor - 3x15
- Gemelos - 4x15

DESCANSO

1 día de descanso activo.