



UNIVERSE SUPER FITNESS

FUERZA • DISCIPLINA • ENFOQUE



RUTINA 11

PUSH / PULL / LEGS X2

PROGRAMA DE 6 DÍAS • NIVEL INTERMEDIO

Hipertrofia real y progresión. Rutina intermedia estructurada para trabajar todos los grupos musculares dos veces por semana.

COMIENZA TU PROGRESO

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

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DÍA 1

PUSH 1 (EMPUJE)

- Press de pecho barra o máquina - 4x10
- Press inclinado mancuernas - 3x12
- Hombro militar máquina - 4x10
- Aperturas en máquina - 3x15
- Tríceps en polea - 4x12
- Fondos asistidos - 3x10

DÍA 2

PULL 1 (JALÓN)

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

DÍA 3

LEGS 1 (PIERNA)

- Prensa inclinada - 4x12
- Sentadilla smith - 3x10
- Femoral acostado - 4x12
- Extensión de cuádriceps - 3x15
- Gemelos - 4x15
- Abductores - 3x15

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DÍA 4

PUSH 2

- Press de pecho plano - 4x10
- Press hombro mancuernas - 3x12
- Hombro lateral - 3x15
- Aperturas inclinadas - 3x12
- Tríceps polea cuerda - 4x12
- Patada de tríceps mancuerna - 3x12

DÍA 5

PULL 2

- Remo bajo - 4x12
- Jalón cerrado - 3x12
- Remo en máquina - 3x12
- Facepull - 3x15
- Curl bíceps en predicador - 3x12
- Bíceps en polea - 3x12

DÍA 6

LEGS 2

- Sentadilla libre o smith - 4x10
- Prensa pies altos - 4x12
- Femoral sentado - 3x12
- Peso muerto rumano - 3x10
- Gemelos - 4x15
- Abductor - 3x15

DESCANSO

1 día de descanso activo.