



UNIVERSE SUPER FITNESS

FUERZA • DISCIPLINA • ENFOQUE



RUTINA 12

DIVISIÓN MUSCULAR COMPLETA

PROGRAMA DE 6 DÍAS • NIVEL INTERMEDIO

Hipertrofia equilibrada, definición y fortalecimiento general. Rutina intermedia que entrena cada grupo muscular un día completo por semana, sumando un día full body para reforzar puntos débiles.

COMIENZA TU PROGRESO

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

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DÍA 1

PECHO

- Press de pecho barra - 4x10
- Press inclinado mancuernas - 4x12
- Aperturas máquina - 3x15
- Peck Deck - 3x12
- Press declinado - 3x10
- Tríceps polea - 3x12

DÍA 2

ESPALDA

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

DÍA 3

PIERNA (CUÁDRICEPS + FEMORAL)

- Prensa - 4x12
- Sentadilla smith - 3x10
- Extensiones - 3x15
- Femoral acostado - 4x12
- Gemelos - 4x15
- Abductores - 3x15

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DÍA 4

HOMBRO

- Press militar máquina - 4x10
- Elevación lateral - 3x15
- Elevación frontal - 3x12
- Remo al cuello - 3x12
- Peck Deck invertido - 3x15
- Hombro posterior en polea - 3x12

DÍA 5

GLÚTEO

- Hip Thrust - 4x10
- Patada de glúteo - 3x15
- Glúteo en polea - 3x12
- Abductor peso alto - 4x15
- Sentadilla búlgara - 3x10 por pierna
- Peso muerto rumano - 3x12

DÍA 6

FULL BODY (REFUERZO GENERAL)

- Sentadilla ligera - 3x12
- Press pecho - 3x12
- Remo bajo - 3x12
- Hombro máquina - 3x12
- Bíceps mancuerna - 3x12
- Abdomen - 4x20

DESCANSO

1 día de descanso activo.