



# POWER PROTEIN

TRANSFORMA TU CUERPO

**RUTINA DE GYM**  
TORSO - PIERNA

# TORSO - PIERNA



**POWER PROTEIN**



## Entrenamiento 4 días a la semana



Una rutina de torso-pierna de 4 días es un enfoque de entrenamiento que divide el cuerpo en dos grandes grupos musculares: torso (pecho, espalda, hombros y brazos) y pierna (cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y pantorrillas). En una semana de cuatro días, generalmente entrenas dos veces el torso y dos veces las piernas.h



Esta estructura permite un volumen adecuado para cada grupo muscular, favoreciendo tanto el desarrollo de fuerza como de hipertrofia, con suficiente tiempo para la recuperación entre sesiones. Es ideal para quienes buscan equilibrar fuerza, resistencia y desarrollo muscular general.



# PUNTOS CLAVE

✓ Para ganar masa muscular realiza entre 12 a 20 series efectivas semanales por grupo muscular

✓ RIR (Es el numero de repeticiones antes de llegar al fallo muscular) Ejercitate en un RIR = 1 a 3



✓ Escoge los ejercicios mas demandantes de fibras musculares (ejercicios compuestos) al inicio del entrenamiento y despues los menos demandantes (ejercicios aislados)

✓ Variedad de ejercicios, escoge entre 3 a 5 ejercicios por grupo muscular a la semana

✓ Cumple tus requerimientos de proteina diariamente (2gr de proteina por cada kilogramo de peso corporal)  
Ejemplo:  $70\text{kg} \times 2 = 140\text{gr}$  de proteina al dia



✓ Hidrate bien en la sesion de entrenamiento y duerme 7 a 9 horas diariamente

✓ Descansa dos dias entre entrenamientos de un mismo grupo muscular

# DIA 1. PIERNA 1



## EJERCICIO

## SERIES Y REPS

## DESCANSO

1. Sentadilla en maquina jaca o sentadilla libre. RIR= 1-3

3 x 8

2 a 3 min



2. Hip thrust. RIR= 0-1

3 x 8

2 a 3 min



3. Peso muerto con barra o mancuerna piernas rigidas. RIR = 1- 3

3 x 8

2 a 3 min



4. Extenciones de cuadriceps a dos piernas. RIR= 0-1

3 x 10-15

1 a 2 min



5. Curl femoral sentado. RIR= 0-1

3 x 10-15

1 a 2 min



6. Gemelos en maquina especifica. RIR= 0-1

3 x 12-20

1 a 2 min



7. Rueda abdominal. RIR= 1-2

3 x 10-15

1 a 2 min



# DIA 2. TORSO 1



## EJERCICIO

## SERIES Y REPS

## DESCANSO

1. Dominadas agarre prono o jalon al pecho al anchura de los hombros. RIR= 1-3

3 x 8-12

2 a 3 min



2. Press militar sentado con mancuernas o barra. RIR= 1-3

3 x 8-12

2 a 3 min



3. Press de banca con mancuernas o barra RIR = 1- 3

3 x 8-12

2 a 3 min



4. Remo horizontal en polea sentado. RIR= 0-1

3 x 10-15

2 min



5. Elevaciones laterales de hombro en polea. RIR= 0-1

3 x 10-15

2 min



6. Extenciones de triceps en polea. RIR= 0-1

3 x 10-15

2 min



7. Crunch abdominal en maquina. RIR= 1-3

3 x 10-15

2 min



# DIA 3. PIERNA 2



EJERCICIO	SERIES Y REPS	DESCANSO	
1. Peso muerto convencional. RIR= 1-3	3 x 6-10	2 a 3 min	
2. Hip thrust. RIR= 0-1	3 x 8-12	2 a 3 min	
3. Prensa inclinada. RIR = 0-2	3 x 8-12	2 a 3 min	
4. Curl femoral acostado. RIR= 0-1	4 x 10-15	2 min	
5. Extenciones de cuadriceps unilaterales. RIR= 0-1	2 x 10-15 Por pierna	2 min	
6. Gemelos en maquina especifica. RIR= 0-1	3 x 10-15	2 min	

# DIA 2. TORSO 2



## EJERCICIO

## SERIES Y REPS

## DESCANSO

1. Press de banca inclinado (45°) con mancuernas. RIR= 1-3

3 x 8-12

2 a 3 min



2. Press militar sentado en maquina. RIR= 0-2

3 x 8-12

2 a 3 min



3. Remo libre con barra. RIR = 1- 3

3 x 8-12

2 a 3 min



4. Jalon unilateral sentado desde polea alta. RIR= 0-1

3 x 10-15

2 min



5. Aperturas en peck deck para pecho. RIR= 0-1

3 x 12-15

2 min



6. Curls de biceps con mancuera. RIR= 0-1

3 x 10-15

2 min



7. Elevacion de piernas en suspencion para Abdomen . RIR= 0-2

3 x 8-15

2 min





# **AGENDA**

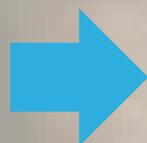
## **semanal**

**LUNES**



**PIERNA 1**

**MARTES**



**TORSO 1**

**MIERCOLES**



**CARDIO 30 MIN**

**JUEVES**



**PIERNA 2**

**VIERNES**



**TORSO 2**

**SABADO**



**CARDIO 30MIN**

**DOMINGO**



**DESCANSO**