

DEPORTE & NUTRICIÓN

Plantilla Semanal de Gimnasio: Torso / Pierna Frecuencia 2

Estructura científica para hipertrofia, control de volumen semanal (12-16 series), RPE y registro de sobrecarga progresiva.

Parámetros de Hipertrofia (Schoenfeld et al.): Frecuencia 2 por grupo muscular, rango de 6 a 12 repeticiones efectivas y proximidad al fallo muscular en RPE 7-9 (1 a 2 repeticiones en recámara - RIR).

Microciclo Semanal: Torso A / Pierna A / Torso B / Pierna B

Sesión	Ejercicio Principal	Series x Reps	RIR / RPE	Descanso	Notas Técnicas
Lunes: Torso A	Press Banca Plano con Barra		RIR 2 (RPE 8)		Retracción escapular firme. Pies clavados en el suelo.
	Remo con Barra 70°	4 x 6-8	RIR 2 (RPE 8)	2-3 min	Tirón hacia ombligo evitando impulso lumbar.
	Press Inclinado con Mancuernas	4 x 6-8	RIR 1 (RPE 8)	2-3 min	Banco a 30° para enfatizar porción clavicular.
	Jalón al Pecho Agarre Neutro	3 x 8-10	RIR 1 (RPE 9)	90 s	Codos apuntando abajo sin balancear el torso.
		3 x 8-10	RIR 1 (RPE 9)	90 s	Técnica estricta sin balanceo ni impulso.
	Elevaciones Laterales + Tríceps Polea	3 x 12-15	RIR 1 (RPE 9)	60 s	
			RIR 0-1		
Martes: Pierna A	Sentadilla Trasera con Barra		RIR 2 (RPE 8)		Profundidad al paralelo. Rodillas alineadas con punteras.
	Peso Muerto Rumano con Mancuernas	4 x 6-8	RIR 2 (RPE 8)	3 min	Empujar cadera atrás, máxima tensión en isquios.
	Prensa Inclínada 45°	4 x 8-10	RIR 1 (RPE 9)	2-3 min	Pies anchura de hombros, bajar sin bloquear rodillas.
	Curl Femoral Tumbado	3 x 10-12	RIR 1 (RPE 9)	90 s	Fase excéntrica de 3 segundos.
	Elevación de Talones de Pie	3 x 10-12	RIR 1 (RPE 9)	90 s	Pausa de 2 segundos en contracción máxima.
		4 x 12-15	RIR 0 (Fallo)	60 s	
Jueves: Torso B	Press Militar con Barra de Pie		RIR 2 (RPE 8)		Core y glúteos compactos, sin hiperextensión lumbar.
	Dominadas Pronas o Neutras	4 x 6-8	RIR 2 (RPE 8)	2-3 min	Rango completo: mentón supera barra, codos estirados.
	Press con Mancuernas Plano	4 x 6-8	RIR 1 (RPE 9)	2 min	Control excéntrico de 2 segundos.
	Remo Gironda en Polea Baja	3 x 8-10	RIR 1 (RPE 9)	90 s	Mantener torso erguido en 90°.
	Face Pulls + Curl Bíceps Barra Z	3 x 12-15	RIR 1 (RPE 9)	90 s	Face pulls para salud del manguito rotador.
			RIR 0-1	60 s	
Viernes: Pierna B	Prensa de Piernas Pesada		RIR 2 (RPE 8)		No despegar el sacro del respaldo.
	Hip Thrust con Barra	4 x 8-10	RIR 1 (RPE 9)	2 min	Bloqueo pélvico arriba con retroversión 2 segundos.
	Sentadilla Búlgara con Mancuernas	4 x 8-10	RIR 1 (RPE 9)	2 min	Torso inclinado 15° para mayor activación glútea.
	Extensión de Cuádriceps en Máquina	3 x 10/pierna	RIR 1 (RPE 9)	90 s	Énfasis en contracción final sin impulso.
	Gemelos Sentado	3 x 12-15	RIR 0-1 (Fallo)	75 s	Foco exclusivo en sóleo con rodilla flexionada.
		4 x 12-15		60 s	

Registro de Sobrecarga Progresiva

Apunta fecha, kilos y repeticiones. Solo sube de carga cuando alcances el límite superior de repeticiones en todas las series planificadas con técnica imaculada.

© 2026 Deporte & Nutrición. Guía técnica para uso personal e informativo.

deporte-nutricion.net | Consulta con tu médico o nutricionista colegiado