

# Rutina torso y pierna de 4 días

Torso y pierna · 4 días

Para quien ya lleva unos meses entrenando y puede ir cuatro veces por semana. Se alternan dos días de torso y dos de pierna, por ejemplo lunes, martes, jueves y viernes. Es una base: tu coach cambia los ejercicios según lo que tengas en tu gimnasio.

|                     |                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------------|
| Días por semana     | 4                                                       |
| Nivel               | Intermedio                                              |
| Objetivo            | Ganar músculo entrenando cada zona dos veces por semana |
| Equipo              | Barra, polea, mancuernas, máquinas y rueda abdominal    |
| Duración por sesión | 45 a 55 minutos, más el calentamiento                   |

## Cómo usar estas hojas

- Haz los ejercicios en el orden de la tabla. El descanso es entre series.
- Anota el peso de cada semana en las columnas S1 a S4.
- Cuando completes todas las series en el tope del rango con buena técnica, sube el peso lo mínimo (1 a 2,5 kg arriba, 2,5 a 5 kg en pierna) y vuelve a la parte baja del rango.
- Calienta de 5 a 10 minutos: movilidad y una o dos series ligeras del primer ejercicio.
- Las fotos de cada ejercicio están en [motriz.fit/rutina/torso-y-pierna-4-dias](https://motriz.fit/rutina/torso-y-pierna-4-dias)

Esta rutina es un punto de partida general, no una indicación médica personalizada. Si tienes una lesión, dolor o alguna condición de salud, consulta antes con un profesional. Aviso de salud en [motriz.fit/aviso-de-salud](https://motriz.fit/aviso-de-salud)

[motriz.fit/rutina/torso-y-pierna-4-dias](https://motriz.fit/rutina/torso-y-pierna-4-dias)

# Rutina torso y pierna de 4 días

Torso A · 7 ejercicios · unos 55 minutos · día 1 de 4

| Ejercicio                       | Series | Reps  | Descanso   | S1 | S2 | S3 | S4 |
|---------------------------------|--------|-------|------------|----|----|----|----|
| Press de banca con barra        | 4      | 6-8   | 2 min 30 s |    |    |    |    |
| Remo con barra                  | 4      | 8-10  | 2 min      |    |    |    |    |
| Press militar sentado con barra | 3      | 8-10  | 2 min      |    |    |    |    |
| Jalón al pecho                  | 3      | 10-12 | 90 s       |    |    |    |    |
| Elevaciones laterales           | 3      | 12-15 | 60 s       |    |    |    |    |
| Rompecráneos con barra Z        | 3      | 10-12 | 60 s       |    |    |    |    |
| Curl con barra Z                | 3      | 10-12 | 60 s       |    |    |    |    |

Anota el peso de cada semana en las columnas S1 a S4. Cuando completes todas las series en el tope del rango con buena técnica, sube el peso lo mínimo (1 a 2,5 kg arriba, 2,5 a 5 kg en pierna) y vuelve a la parte baja del rango.

# Rutina torso y pierna de 4 días

Pierna A · 6 ejercicios · unos 50 minutos · día 2 de 4

| Ejercicio                                                          | Series | Reps   | Descanso   | S1 | S2 | S3 | S4 |
|--------------------------------------------------------------------|--------|--------|------------|----|----|----|----|
| Sentadilla con barra<br>Baja hasta que los muslos queden paralelos | 4      | 6-8    | 3 min      |    |    |    |    |
| Peso muerto rumano                                                 | 3      | 8-10   | 2 min 30 s |    |    |    |    |
| Prensa de piernas                                                  | 3      | 10-12  | 2 min      |    |    |    |    |
| Curl femoral acostado                                              | 3      | 10-12  | 90 s       |    |    |    |    |
| Elevación de talones de pie en máquina                             | 4      | 12-15  | 60 s       |    |    |    |    |
| Plancha                                                            | 3      | 40 seg | 45 s       |    |    |    |    |

Anota el peso de cada semana en las columnas S1 a S4. Cuando completes todas las series en el tope del rango con buena técnica, sube el peso lo mínimo (1 a 2,5 kg arriba, 2,5 a 5 kg en pierna) y vuelve a la parte baja del rango.

# Rutina torso y pierna de 4 días

Torso B · 7 ejercicios · unos 50 minutos · día 3 de 4

| Ejercicio                                          | Series | Reps  | Descanso | S1 | S2 | S3 | S4 |
|----------------------------------------------------|--------|-------|----------|----|----|----|----|
| Press inclinado con mancuernas                     | 4      | 8-10  | 2 min    |    |    |    |    |
| Dominadas<br>Con banda si todavía no salen         | 4      | 6-10  | 2 min    |    |    |    |    |
| Remo con mancuerna a una mano                      | 3      | 10-12 | 90 s     |    |    |    |    |
| Press de hombros con mancuernas                    | 3      | 10-12 | 90 s     |    |    |    |    |
| Face pull<br>Peso ligero, para la salud del hombro | 3      | 15-20 | 60 s     |    |    |    |    |
| Extensión de tríceps en polea con cuerda           | 3      | 12-15 | 60 s     |    |    |    |    |
| Curl martillo                                      | 3      | 10-12 | 60 s     |    |    |    |    |

Anota el peso de cada semana en las columnas S1 a S4. Cuando completes todas las series en el tope del rango con buena técnica, sube el peso lo mínimo (1 a 2,5 kg arriba, 2,5 a 5 kg en pierna) y vuelve a la parte baja del rango.

# Rutina torso y pierna de 4 días

Pierna B · 6 ejercicios · unos 45 minutos · día 4 de 4

| Ejercicio                                               | Series | Reps  | Descanso | S1 | S2 | S3 | S4 |
|---------------------------------------------------------|--------|-------|----------|----|----|----|----|
| Peso muerto<br>Técnica antes que peso                   | 4      | 5-6   | 3 min    |    |    |    |    |
| Sentadilla búlgara con mancuernas<br>10 a 12 por pierna | 3      | 10-12 | 90 s     |    |    |    |    |
| Hip thrust                                              | 3      | 10-12 | 2 min    |    |    |    |    |
| Extensión de cuádriceps en máquina                      | 3      | 12-15 | 60 s     |    |    |    |    |
| Elevación de talones sentado                            | 4      | 15-20 | 45 s     |    |    |    |    |
| Rueda abdominal                                         | 3      | 8-12  | 60 s     |    |    |    |    |

Anota el peso de cada semana en las columnas S1 a S4. Cuando completes todas las series en el tope del rango con buena técnica, sube el peso lo mínimo (1 a 2,5 kg arriba, 2,5 a 5 kg en pierna) y vuelve a la parte baja del rango.