



Si estás buscando una rutina de entrenamiento que te permita trabajar cada músculo dos veces por semana, has llegado al lugar indicado. En este artículo, te presentaremos una rutina detallada que te ayudará a maximizar tus resultados en el gimnasio.

Índice  ▼

1. [Ventajas de entrenar cada músculo dos veces por semana](#)
2. [Rutina de entrenamiento](#)
3. [Descarga la rutina gratis en PDF](#)

## Ventajas de entrenar cada músculo dos veces por semana

La frecuencia de entrenamiento es un factor clave para el desarrollo muscular. Al trabajar cada músculo dos veces por semana, aseguras un estímulo constante y adecuado para su crecimiento. Además, esta rutina te permitirá entrenar con mayor intensidad y recuperarte de manera óptima entre las sesiones.

## Rutina de entrenamiento

A continuación, te presentamos una rutina de entrenamiento dividida en cuatro días a la semana:

### Día 1: Pectorales y tríceps

- Press de banca - 4 series de 8 repeticiones
- Press inclinado con mancuernas - 3 series de 10 repeticiones
- Fondos en paralelas - 3 series de 12 repeticiones
- Extensiones de tríceps con polea - 3 series de 12 repeticiones

### Día 2: Espalda y bíceps

- Remo con barra - 4 series de 8 repeticiones
- Jalones al pecho - 3 series de 10 repeticiones
- Curl de bíceps con mancuernas - 3 series de 12 repeticiones
- Flexiones de bíceps en polea baja - 3 series de 12 repeticiones



Rutina de entrenamiento: 2 veces por semana cada músculo

### **Día 3: Piernas y glúteos**

- Sentadillas - 4 series de 8 repeticiones
- Peso muerto - 3 series de 10 repeticiones
- Zancadas - 3 series de 12 repeticiones
- Elevaciones de glúteos en banco - 3 series de 12 repeticiones

### **Día 4: Hombros y abdominales**

- Press militar - 4 series de 8 repeticiones
- Elevaciones laterales - 3 series de 10 repeticiones
- Encogimientos de hombros - 3 series de 12 repeticiones
- Crunches - 3 series de 15 repeticiones

Recuerda que antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es importante realizar un calentamiento adecuado y consultar con un profesional del fitness para adaptarla a tus necesidades y capacidades individuales.

## **Descarga la rutina gratis en PDF**

Si estás listo para llevar tu entrenamiento al siguiente nivel, descarga nuestra rutina de ejercicios en PDF de forma gratuita. ¡No pierdas la oportunidad de maximizar tus resultados y alcanzar tus objetivos fitness!