



Rutina de entrenamiento Arnold Split: Diseñada para ganar masa muscular y fuerza

Si estás buscando una rutina de entrenamiento efectiva y desafiante para aumentar tu masa muscular y fuerza, la rutina de Arnold Split puede ser perfecta para ti. Esta rutina, creada por el legendario culturista Arnold Schwarzenegger, se centra en trabajar diferentes grupos musculares en días alternos, permitiendo un mayor enfoque y recuperación para cada parte del cuerpo.

Índice ▼

1. [¿En qué consiste la rutina de Arnold Split?](#)

¿En qué consiste la rutina de Arnold Split?

La rutina de Arnold Split se divide en seis días de entrenamiento a la semana, con un día completo de descanso. A continuación, se detalla cómo se distribuyen los grupos musculares en cada día:

Día 1: Pecho y espalda

1. Ejercicio 1: Press de banca - 4 series de 8-12 repeticiones
2. Ejercicio 2: Remo con barra - 4 series de 8-12 repeticiones
3. Ejercicio 3: Press de banca inclinado - 3 series de 8-12 repeticiones
4. Ejercicio 4: Dominadas - 3 series de 8-12 repeticiones
5. Ejercicio 5: Cruce de cables - 3 series de 8-12 repeticiones

Día 2: Piernas

6. Ejercicio 1: Sentadillas - 4 series de 8-12 repeticiones
7. Ejercicio 2: Peso muerto - 4 series de 8-12 repeticiones
8. Ejercicio 3: Zancadas - 3 series de 8-12 repeticiones
9. Ejercicio 4: Elevación de pantorrillas - 3 series de 8-12 repeticiones

Día 3: Hombros y brazos

10. Ejercicio 1: Press militar - 4 series de 8-12 repeticiones
11. Ejercicio 2: Elevaciones laterales - 4 series de 8-12 repeticiones
12. Ejercicio 3: Curl de bíceps con barra - 3 series de 8-12 repeticiones
13. Ejercicio 4: Extensiones de tríceps con polea - 3 series de 8-12 repeticiones
14. Ejercicio 5: Curl de bíceps con martillo - 3 series de 8-12 repeticiones



Rutina de entrenamiento Arnold Split: Diseñada para ganar masa muscular y fuerza

15. Ejercicio 6: Patadas de tríceps - 3 series de 8-12 repeticiones

Día 4: Descanso

Día 5: Pecho y espalda

16. Ejercicio 1: Press de banca con mancuernas - 4 series de 8-12 repeticiones

17. Ejercicio 2: Peso muerto - 4 series de 8-12 repeticiones

18. Ejercicio 3: Cruce de poleas - 3 series de 8-12 repeticiones

19. Ejercicio 4: Remo en máquina - 3 series de 8-12 repeticiones

20. Ejercicio 5: Fondos en paralelas - 3 series de 8-12 repeticiones

Día 6: Piernas

21. Ejercicio 1: Prensa de piernas - 4 series de 8-12 repeticiones

22. Ejercicio 2: Curl de piernas - 4 series de 8-12 repeticiones

23. Ejercicio 3: Extensiones de piernas - 3 series de 8-12 repeticiones

24. Ejercicio 4: Elevación de talones sentado - 3 series de 8-12 repeticiones

Día 7: Hombros y brazos

25. Ejercicio 1: Press de hombros con mancuernas - 4 series de 8-12 repeticiones

26. Ejercicio 2: Elevaciones frontales - 4 series de 8-12 repeticiones

27. Ejercicio 3: Curl de bíceps con mancuernas - 3 series de 8-12 repeticiones

28. Ejercicio 4: Patadas de tríceps con mancuernas - 3 series de 8-12 repeticiones

29. Ejercicio 5: Curl de bíceps concentrado - 3 series de 8-12 repeticiones

30. Ejercicio 6: Press francés con barra EZ - 3 series de 8-12 repeticiones

Aunque esta rutina es solo un ejemplo y se puede adaptar según tus necesidades y nivel de condición física, sigue la estructura y principios de entrenamiento de Arnold Schwarzenegger, uno de los culturistas más exitosos de todos los tiempos.

No esperes más y descarga la rutina de Arnold Split en formato PDF totalmente gratis.
¡Prepárate para desafiar tus límites y alcanzar tus objetivos de masa muscular y fuerza!