



Si estás buscando una rutina de entrenamiento en el gimnasio que te permita obtener resultados visibles y mejorar tu condición física de forma eficiente, estás en el lugar correcto. En este artículo, te presentaremos una rutina de gimnasio de 4 días a la semana que te ayudará a alcanzar tus objetivos de manera efectiva.

Índice  ▼

1. [Día 1: Entrenamiento de tren superior](#)
2. [Día 2: Entrenamiento de piernas](#)
3. [Día 3: Entrenamiento de tren superior](#)
4. [Día 4: Entrenamiento de cuerpo completo](#)

## Día 1: Entrenamiento de tren superior

El primer día de tu rutina de gimnasio se centrará en fortalecer y tonificar los músculos del tren superior. Aquí tienes un ejemplo de rutina:

- Press de banca: 3 series de 8 repeticiones
- Remo con barra: 3 series de 10 repeticiones
- Press de hombros con mancuernas: 3 series de 12 repeticiones
- Curl de bíceps con barra: 3 series de 10 repeticiones
- Extensión de tríceps con polea alta: 3 series de 12 repeticiones
- Elevaciones laterales: 3 series de 15 repeticiones

## Día 2: Entrenamiento de piernas

El segundo día de la rutina de gimnasio se enfocará en fortalecer y tonificar las piernas. Aquí tienes un ejemplo de rutina:

- Sentadillas: 4 series de 8 repeticiones
- Peso muerto: 3 series de 10 repeticiones
- Zancadas: 3 series de 12 repeticiones
- Extensiones de piernas: 3 series de 10 repeticiones
- Curl de piernas: 3 series de 12 repeticiones
- Gemelos en máquina: 3 series de 15 repeticiones



Rutina de gimnasio 4 días a la semana: ¡Consigue resultados increíbles!

## **Día 3: Entrenamiento de tren superior**

El tercer día de la rutina de gimnasio se centrará nuevamente en fortalecer y tonificar los músculos del tren superior. Aquí tienes un ejemplo de rutina:

- Fondos en paralelas: 3 series de 8 repeticiones
- Dominadas: 3 series de 10 repeticiones
- Press de hombros con barra: 3 series de 12 repeticiones
- Curl de bíceps con mancuernas: 3 series de 10 repeticiones
- Extensión de tríceps con mancuerna: 3 series de 12 repeticiones
- Encogimientos de hombros: 3 series de 15 repeticiones

## **Día 4: Entrenamiento de cuerpo completo**

El cuarto día de la rutina de gimnasio estará enfocado en trabajar todos los músculos principales del cuerpo. Aquí tienes un ejemplo de rutina:

- Prensa de piernas: 3 series de 10 repeticiones
- Press de banca inclinado: 3 series de 8 repeticiones
- Remo con cable: 3 series de 10 repeticiones
- Fondos en banco: 3 series de 12 repeticiones
- Elevaciones frontales con mancuernas: 3 series de 10 repeticiones
- Crunch abdominales: 3 series de 15 repeticiones

¡Descarga ahora mismo la rutina completa en formato PDF y comienza a transformar tu cuerpo de manera efectiva! ¡No pierdas esta oportunidad para alcanzar tus metas fitness!

**¡Descarga gratis la rutina de gimnasio de 4 días a la semana en PDF haciendo clic aquí!**