



Si estás buscando una rutina de entrenamiento efectiva que te ayude a aumentar tu fuerza y tamaño muscular, la rutina de torso pierna de 4 días puede ser la opción perfecta para ti. Esta rutina se basa en dividir tus sesiones de entrenamiento en dos grupos principales: torso y pierna, permitiéndote trabajar diferentes grupos musculares en cada sesión y maximizar tus resultados.

Índice ▼

1. [Beneficios de la rutina torso pierna](#)
2. [Ejemplo de rutina de torso pierna 4 días](#)
3. [Descarga la rutina de torso pierna gratis en PDF](#)

Beneficios de la rutina torso pierna

La rutina de torso pierna es ampliamente utilizada por culturistas y atletas debido a sus numerosos beneficios. Algunas de las ventajas de esta rutina son:

- Mayor frecuencia de entrenamiento: al dividir tus sesiones de entrenamiento en dos grupos principales, puedes entrenar más veces a la semana sin agotar completamente tus músculos.
- Mayor volumen de entrenamiento: al trabajar diferentes grupos musculares en cada sesión, puedes realizar más ejercicios y series para cada grupo, lo que aumenta tu volumen de entrenamiento total.
- Más tiempo de recuperación: al no trabajar todos los grupos musculares en cada sesión, le das a tus músculos más tiempo para recuperarse y crecer.

Ejemplo de rutina de torso pierna 4 días

A continuación, te presentamos un ejemplo detallado de una rutina de torso pierna de 4 días. Recuerda que es importante adaptarla a tus necesidades y nivel de condición física:

Día 1: Torso

- **Press de banca:** 4 series de 8 repeticiones
- **Press de hombros con mancuernas:** 3 series de 10 repeticiones
- **Remo con barra:** 4 series de 8 repeticiones
- **Curl de bíceps con barra:** 3 series de 10 repeticiones



- **Extensiones de tríceps con polea:** 3 series de 12 repeticiones

Día 2: Pierna

- **Sentadillas:** 4 series de 8 repeticiones
- **Peso muerto:** 3 series de 10 repeticiones
- **Extensiones de piernas:** 3 series de 12 repeticiones
- **Curl de piernas acostado:** 3 series de 12 repeticiones
- **Gemelos sentado:** 4 series de 15 repeticiones

Día 3: Descanso

Es importante incluir días de descanso en tu rutina para permitir que tus músculos se recuperen adecuadamente.

Día 4: Torso

- **Peso muerto rumano:** 4 series de 8 repeticiones
- **Press de banca inclinado con mancuernas:** 3 series de 10 repeticiones
- **Dominadas:** 4 series de 8 repeticiones
- **Press de hombros con barra:** 3 series de 10 repeticiones
- **Curl de bíceps martillo:** 3 series de 12 repeticiones

Día 5: Pierna

- **Sentadilla frontal:** 4 series de 8 repeticiones
- **Zancadas con mancuernas:** 3 series de 10 repeticiones
- **Prensa de piernas:** 3 series de 12 repeticiones
- **Flexiones de gemelos en máquina:** 3 series de 12 repeticiones
- **Abdominales:** 4 series de 15 repeticiones

Descarga la rutina de torso pierna gratis en PDF

Si estás listo para llevar tu entrenamiento al siguiente nivel y obtener resultados visibles, te invitamos a descargar nuestra rutina de torso pierna de 4 días en formato PDF. ¡No pierdas más tiempo y comienza a transformar tu cuerpo!