Rutina de gimnasio semanal · ejemplo

Rutina torso/pierna de 4 días. RIR = repeticiones que quedan en reserva al acabar la serie (0 = fallo). Cambia los ejercicios y cargas según tu nivel.

Día	Ejercicio	Series	Repeticiones	RIR	Descanso	Notas
Lunes · Torso A	Press banca	4	6-8	2	150 s	
Lunes · Torso A	Remo con barra	4	8-10	2	120 s	
Lunes · Torso A	Press militar	3	8-10	2	120 s	
Lunes · Torso A	Jalón al pecho	3	10-12	1	90 s	
Martes · Pierna A	Sentadilla	4	6-8	2	180 s	
Martes · Pierna A	Peso muerto rumano	3	8-10	2	150 s	
Martes · Pierna A	Prensa	3	10-12	1	120 s	
Martes · Pierna A	Curl femoral	3	10-12	1	90 s	
Jueves · Torso B	Press inclinado con mancuernas	4	8-10	2	120 s	
Jueves · Torso B	Dominadas	4	6-8	2	120 s	
Jueves · Torso B	Elevaciones laterales	3	12-15	1	60 s	
Jueves · Torso B	Curl de bíceps	3	10-12	1	60 s	
Viernes · Pierna B	Peso muerto	3	5-6	2	180 s	
Viernes · Pierna B	Zancadas	3	10-12	1	90 s	
Viernes · Pierna B	Hip thrust	3	8-10	1	120 s	
Viernes · Pierna B	Gemelo de pie	4	12-15	1	60 s	

Versión en Excel con registro de series, volumen y 1RM estimado automático: metodo-x.com/herramientas/plantilla-excel-rutina-gimnasio

Mi rutina semanal

Rellénala a mano: un ejercicio por fila.

Día	Ejercicio	Series	Repeticiones	RIR	Descanso	Notas

Registro de series

Apunta en cada serie los kilos, las repeticiones y el RIR. Ejemplo: 70 × 8 · RIR 2.

Fecha	Ejercicio	Serie 1 (kg × reps · RIR)	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Notas