

**GUÍA COMPLETA:**

# *Cómo entrenar 4 veces por semana*

**VERSIÓN  
GIMNASIO**

**Tipo de rutina, ejemplos y  
dudas frecuentes...**



# ¿Por qué 4 días es más que suficiente?

Si descargaste esta guía, es porque 4 días es el número que mejor se adapta a tu vida. Y eso está perfecto. Probablemente tienes una rutina exigente: trabajo, familia, compromisos...

**Pero eso no significa que no puedas progresar.**

De hecho, entrenar 4 días puede ser el punto perfecto entre **rendimiento y sostenibilidad.**

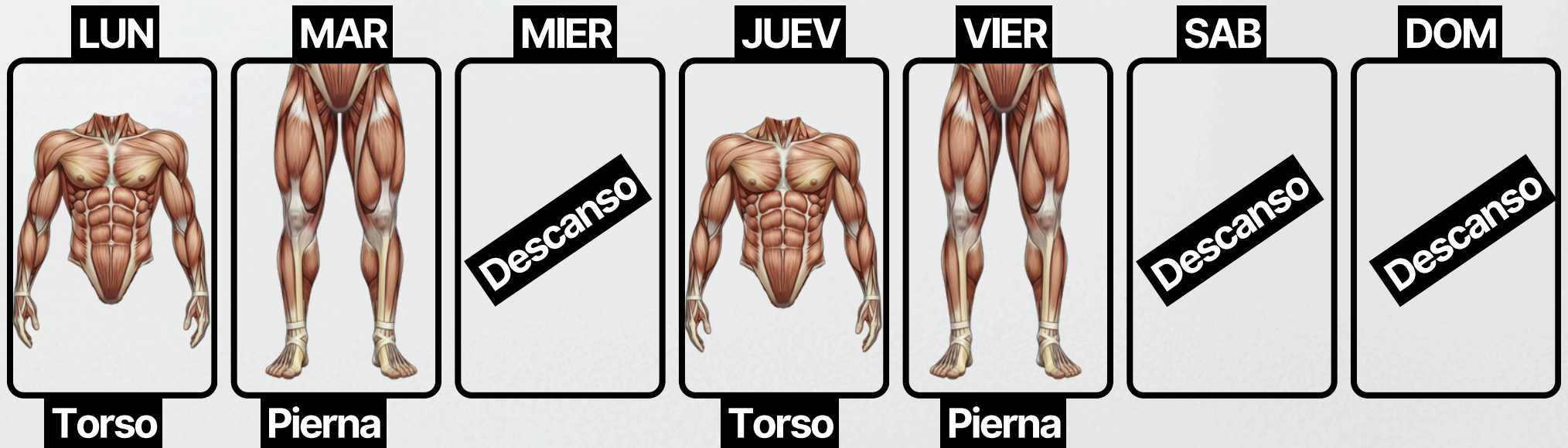
No necesitas más días solo aprovechar al máximo los que sí tienes. Y para eso, la mejor estrategia es el esquema **Torso-Pierna con frecuencia 2.**



# El enfoque perfecto: Torso-Pierna (Frecuencia 2)

Este esquema te permite estimular cada grupo muscular dos veces por semana, manteniendo un progreso constante sin sentirte agotado ni saturado.

- ✓ **Días 1 y 3:** Torso (pecho, espalda, hombros, brazos).
- ✓ **Días 2 y 4:** Piernas (cuádriceps, femorales, glúteos, pantorrillas).



Es un equilibrio idea entre trabajo y recuperación, especialmente si eres natural y tienes una vida ocupada.

💡 “Más días no siempre significan más resultados. Entrenar mejor, sí.”



# Mi experiencia personal con este enfoque

De hecho, el 80% de mi vida he entrenado con esta estructura como base. Es la rutina que me permitió desarrollar la mayor parte de mi masa muscular, mantenerme en forma durante años sin lesiones, y lograr el físico con el que incluso gané competencias de **culturismo natural**.

Así que puedo decirte con total confianza:

**No necesitas más para construir un gran cuerpo.**

Lo que necesitas es constancia, buena técnica y un plan que respete tu estilo de vida.



# Ejemplo de rutina (modo: eficiente)

## Lunes- Torso A

EJERCICIO	SERIES	REPS
PRESS BANCA PLANO	3	6-8
JALÓN AL PECHO	3	8-10
PRESS MILITAR CON MANCUERNAS	3	10-12
ELEVACIONES LATERALES	3	8-10
CURL DE BÍCEPS	3	10-12
EXTENSIONES DE TRÍCEPS	3	10-12

## Martes- Pierna A

EJERCICIO	SERIES	REPS
SENTADILLA EN SMITH	3	6-8
PESO MUERTO RUMANO	3	8-10
HIP THRUST EN MÁQUINA	3	12
EXTENSIONES EN MÁQUINA	2	10
CURL DE FEMORAL SENTADO	2	12
ELEVACIONES DE TALONES PARADO	3	15

## Lunes- Torso B

EJERCICIO	SERIES	REPS
PRESS INCLINADO MANCUERNAS	3	8-10
REMO EN POLEA BAJA	3	10-12
ELEVACIONES LATERALES	2	15
APERTURAS INVERTIDAS MÁQUINA	3	10-12
CURL PREDICADOR	3	12
EXTENSIONES DE TRÍCEPS POLEA	3	12

## Martes- Pierna B

EJERCICIO	SERIES	REPS
PRENSA INCLINADA	3	10
CURL DE FEMORAL SENTADO	3	6-8
HIP THRUST EN MÁQUINA	3	10
ADUCCIONES EN MÁQUINA	2	12
EXTENSIONES EN MÁQUINA	2	12
ELEVACIONES DE TALONES PARADO	3	15



## Dudas frecuentes

**¿A poco tan poquito por músculo sirve?**

**Sí. Si cada serie se hace con buena técnica y cerca del fallo, no necesitas machacar tus músculos con 20 series.**

**Además, piénsalo de otra manera. Al hacer “poquito” de cada músculo, ahora sí podrás concentrarte en hacerlos con muchísima conciencia y calidad.**

**¿Y si quiero priorizar alguna parte de mi cuerpo?**

**Perfecto. Solo añade 1 ejercicio extra enfocado en ese grupo, al final de la sesión correspondiente. (para eso dejamos el espacio libre).**

**Aquí tienes ideas: ↓**



SI QUIERES PRIORIZAR:	AÑADE ESTE EJERCICIO:
PECHO	PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS O CRUCES
ESPALDA	JALÓN NEUTRO O REMO EN POLEA
HOMBROS	ELEVACIONES LATERALES O APERTURAS INVERTIDAS
BÍCEPS	CURL PREDICADOR O CURL INCLINADO
TRÍCEPS	EXTENSIÓN POR ENCIMA DE LA CABEZA
GLÚTEOS	ABDUCCIONES
ADUCTORES	ADUCCIONES EN MÁQUINA
ANTEBRAZOS	FLEXIONES DE MUÑECA O CURL INVERTIDO

## ¿Tengo que hacer algo en los otros 3 días libres?

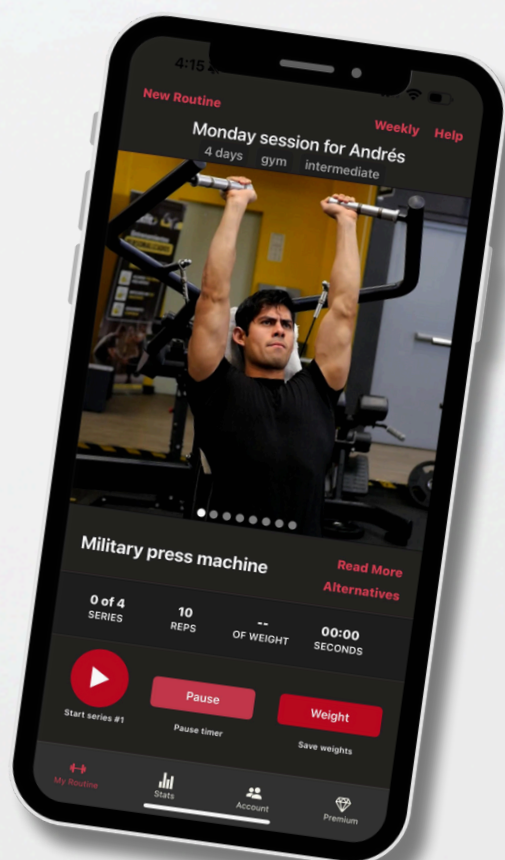
**No, esos días son completamente tuyos. Úsalos para descansar, recargar energía y seguir con tu vida normal: pasar tiempo con tu familia, trabajar en tus proyectos personales, practicar algún deporte que disfrutes o simplemente relajarte. Recuerda que el descanso también forma parte del progreso.**



# ¿Quieres una rutina 100% lista para seguir en tu celular y adaptada a ti?

Si aplicas esta estructura, verás resultados sólidos, sostenibles y reales.

Pero si quieres llevarla a otro nivel, hacerlo más fácil y totalmente personalizado... ahí es donde entra **TRENA**.



**TRENA** es mi app de entrenamiento basada en ciencia, creada para ayudarte a construir tu mejor rutina de forma automática, pero con criterio.

Con **TRENA** puedes:

- ✓ Elegir si prefieres entrenos rápidos o más largos, según tu tiempo.
- ✓ Seleccionar qué músculos quieres priorizar, como pecho, glúteos o espalda.
- ✓ Ajustar la frecuencia, intensidad y tipo de ejercicios según tu nivel y tu gimnasio.
- ✓ Y todo, respetando siempre los rangos de volumen y recuperación ideales para progresar sin estancarte.

DESCARGA  
TRENA PARA IOS

DESCARGA  
TRENA PARA  
ANDROID

