



DR. MILTON LARA

RUTINA DE NIVEL INTERMEDIO · EDICIÓN 2026

Torso y pierna: 2 días

La rutina completa para quien ya sabe entrenar y no tiene cinco días. Con la evidencia de por qué dos veces por semana es suficiente, y con lo que hay que dejar de hacer para que quepa.

Dr. Milton Lara

Médico · La ciencia de vivir más y mejor

DOCTORMILTONLARA.COM
13 PÁGINAS · CON CALENDARIO
AGOSTO DE 2026

No te falta constancia. Te falta un plan que quepa en tu semana

Ya entrenaste antes. Sabes hacer una sentadilla y un remo. Has seguido rutinas de cinco días y las has cumplido dos o tres semanas seguidas, hasta que una junta, un viaje o un hijo con fiebre rompieron la cadena. Y al romperse, la conclusión que sacaste fue sobre ti.

Quiero proponerte otra lectura. **Casi todas las rutinas que circulan asumen cinco días de gimnasio**, y esa cifra no viene de la evidencia: viene de las revistas de culturismo de los años ochenta, escritas para cuerpos con niveles hormonales que la mayoría de la gente no tiene.

Cuando el plan pide cinco días y tu vida da dos, no fallas tú. **Falla el plan**, porque un plan que solo funciona si todo sale perfecto no es un plan, es una apuesta.

Esta rutina va en la dirección contraria: **dos sesiones a la semana, cada una de unos 50 minutos**, con todo el cuerpo repartido en dos días. No es la versión reducida de nada. Es lo que la evidencia sostiene para ganar músculo, y abajo está el porqué con su cifra.

2 veces Por semana, y por grupo muscular.

En el mapa de evidencia más grande que existe, con 119 estudios y 3.364 personas, la prescripción mejor clasificada para ganar tamaño fue carga alta, varias series y dos veces por semana. Con un matiz que sus propios autores subrayan y que aquí no se esconde: todas las prescripciones funcionaron de forma comparable. Ser primero significa que no es peor, no que sea el único camino.

Y LA PREGUNTA QUE CASI NADIE HACE

¿Torso y pierna, o cuerpo completo? Cuando se compararon con el mismo volumen total, en 14 estudios y 392 personas, **las cuatro medidas de tamaño y las dos de fuerza dieron intervalos que cruzan el cero**. Traducido: elige la que vayas a cumplir. Aquí se eligió torso y pierna porque con dos días permite más series por sesión sin alargarla, no porque sea superior.

Cinco reglas, y con eso ya sabrías programar tú

Son las decisiones que de verdad mueven el resultado. Todo lo demás, incluido qué máquina usas, es ruido comparado con estas cinco.

01 Cada grupo muscular, dos veces por semana

Es la razón de dividir en torso y pierna en vez de hacer un día de pecho y otro de espalda. Con dos sesiones, la única forma de tocar todo dos veces es que cada sesión cubra medio cuerpo.

Torso el día 1 y el día 3, pierna el día 2 y el día 4. O A-B-A-B.

02 Empieza por lo que más quieras mejorar

Lo que pones primero en la sesión es lo que más progresa: la fuerza en los ejercicios grandes mejoró más al empezar por ellos, y la de los pequeños al empezar por los pequeños. Para el tamaño, el orden dio igual.

Los compuestos primero, salvo que tengas un punto débil concreto.

03 De 8 a 12 series semanales por grupo, y súbelo despacio

Cada serie semanal extra se asoció a un 0,37 % más de ganancia. Es poco por serie, y por eso no se empieza arriba: se empieza donde puedas recuperar y se sube cuando deje de progresar.

Con dos sesiones, eso son 4 a 6 series por grupo en cada una.

04 Deja dos o tres repeticiones en el tanque

Llegar al fallo en cada serie cuesta recuperación y no compra tanto como se dice. Con dos sesiones semanales, recuperar bien es lo que sostiene el plan.

Termina la serie pudiendo hacer dos o tres repeticiones más.

05 Registra el peso y las repeticiones. Siempre

Es la única forma de saber si progresas. Las agujetas no son un indicador de nada útil: son daño, no adaptación.

Una libreta o el móvil. La página 8 trae el registro impreso.

EL ENEMIGO, NOMBRADO

No es la falta de tiempo. Es **la creencia de que si no puedes hacerlo completo no vale la pena hacerlo**. Esa idea ha sacado del gimnasio a más gente que cualquier lesión, y no tiene ningún respaldo: dos días bien hechos, sostenidos un año, ganan por goleada a cinco días perfectos sostenidos tres semanas.

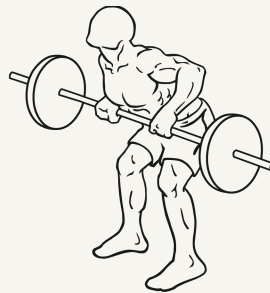
Torso

Cinco ejercicios, unos 50 minutos. Los cuatro primeros son la sesión; el quinto se cae si vas con prisa y no pasa nada.

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
Press de banca o press con mancuernas	4	6 a 10	2 a 3 min
Remo con barra o remo en máquina	4	8 a 12	2 min
Press militar o press de hombro sentado	3	8 a 12	2 min
Dominadas o jalón al pecho	3	8 a 12	2 min
Curl y extensión de tríceps , alternando	2 y 2	10 a 15	1 min



Press de banca



Remo con barra



Press de hombro

Eso deja el pecho y la espalda en **7 series por sesión**, es decir 14 semanales, y los hombros y brazos algo por debajo, que es correcto porque también trabajan en los cuatro primeros ejercicios.

Sobre los ejercicios de aislamiento, una nota honesta: cuando se añadieron a un programa que ya tenía compuestos, en hombres con al menos dos años de experiencia, **no hubo diferencias significativas en fuerza ni en tamaño de brazo**. Están aquí porque son baratos en tiempo y porque a mucha gente le motivan, no porque la evidencia los exija.

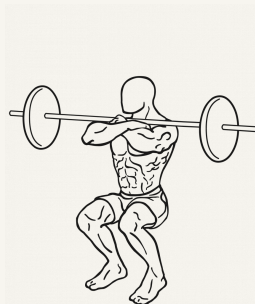
SI SOLO PUEDES HACER TRES EJERCICIOS

Press de banca, remo y press militar. Con eso el torso está cubierto en sus tres direcciones de empuje y tirón. Es preferible una sesión de tres ejercicios completada que una de cinco abandonada en el tercero.

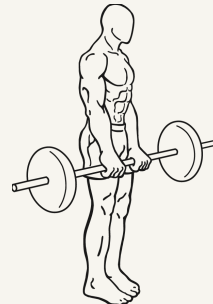
Pierna

Mismo esquema: los cuatro primeros son la sesión, el quinto es opcional. Y sí, incluye el trabajo de cadera que casi todo el mundo se salta.

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
Sentadilla con barra, o prensa	4	6 a 10	2 a 3 min
Peso muerto rumano o curl femoral	4	8 a 12	2 min
Zancada o sentadilla búlgara, por pierna	3	8 a 12	2 min
Elevación de talón de pie	3	10 a 15	1 min
Plancha y antirrotación con banda	2 y 2	30 a 45 s	1 min



Sentadilla



Peso muerto rumano

La sentadilla y el peso muerto rumano cubren las dos funciones grandes de la pierna: la que dobla la rodilla y la que dobla la cadera. Saltarse la segunda es el error más repetido, y es el que más se paga en la espalda con los años.

El trabajo unilateral no está de adorno: **entrena el equilibrio y la estabilidad de la cadera**, y es la parte de la sesión que más se traduce en no torcerte un tobillo bajando unas escaleras a los sesenta.

SOBRE EL PESO MUERTO CONVENCIONAL

No está en la tabla a propósito. Es un ejercicio excelente y también el que más castiga la recuperación de toda la sala. Con dos sesiones semanales, gastar ahí buena parte de tu capacidad de recuperar deja sin combustible al resto. Si lo quieres, entra **en lugar** del rumano, no además.

Ocho semanas, dieciséis sesiones

Elige tus dos días y no los cambies. Lo único que pide el plan es que entre la sesión A y la B queden al menos dos días, y que entre la B y la A de la semana siguiente queden otros dos.

SI ENTRENAS...	SESIÓN A	SESIÓN B	DESCANSO ENTRE ELLAS
Entre semana	Lunes	Jueves	2 y 3 días
Con el fin de semana libre	Martes	Viernes	2 y 4 días
Solo fines de semana	Sábado	Miércoles	3 y 3 días

Cualquiera de los tres funciona. **El que no funciona es hacer las dos seguidas** y dejar cinco días vacíos: la señal de construcción dura entre uno y tres días, y juntarlas desperdicia media semana.

SEMANA	SESIÓN A	SESIÓN B	PESO SUBIDO
1	☐	☐	
2	☐	☐	
3	☐	☐	
4	☐	☐	
5	☐	☐	
6	☐	☐	
7	☐	☐	
8	☐	☐	

LA REGLA DE LAS TRECE

Si al final de las ocho semanas has marcado **13 casillas o más**, el plan funcionó, aunque alguna sesión saliera floja. Por debajo de 10, el problema no es el programa: es que no cabe en tu semana, y entonces se recorta el quinto ejercicio antes que abandonarlo.

Torso, paso a paso

Esta página es la que llevas al gimnasio. Marca cada serie según la haces y anota el peso al lado. Cuando las cuatro casillas de un ejercicio estén llenas en el rango alto, la próxima vez subes.

- ☐ **Calentar 5 minutos.** Cinco de bicicleta o caminadora, y luego dos series del primer ejercicio con la mitad del peso.
- ☐ **Revisar el registro de la sesión pasada.** Qué peso moviste y cuántas repeticiones. Sin ese dato no sabes si progresas.
- ☐ **Poner el cronómetro.** Los descansos de 2 a 3 minutos se cumplen o el peso baja solo.

EJERCICIO	SERIES	PESO DE HOY	REPETICIONES
Press de banca	☐ ☐ ☐ ☐		
Remo con barra	☐ ☐ ☐ ☐		
Press militar	☐ ☐ ☐		
Dominadas o jalón	☐ ☐ ☐		
Curl y tríceps	☐ ☐ · ☐ ☐		

ANTES DE IRTE

Anota el peso y las repeticiones **de la primera serie** de banca y de remo. Son los dos números que dicen si el programa está funcionando; el resto es información de apoyo.

PARA LA SERIE SI APARECE ESTO

- 1 Dolor agudo en una articulación, no en el músculo**
Se cambia el ejercicio ese día. No se «calienta más» ni se aprieta.
- 2 Mareo o visión en túnel al terminar una serie**
Casi siempre es aguantar la respiración bajo carga. Siéntate y exhala al empujar.
- 3 Dolor en el pecho, en la mandíbula o en el brazo izquierdo**
Se para la sesión y se consulta el mismo día. Sin excepciones.

Pierna, paso a paso

Mismo formato. Y una advertencia que vale para toda esta sesión: la pierna es donde más gente se salta el calentamiento y donde más caro sale.

- ☐ **Calentar 5 minutos**, y después dos series de sentadilla: una con la barra vacía y otra con la mitad del peso.
- ☐ **Comprobar la altura de las barras de seguridad** si haces sentadilla en jaula. Es el gesto que convierte un fallo en una anécdota.
- ☐ **Revisar el registro** de la última sesión de pierna.

EJERCICIO	SERIES	PESO DE HOY	REPETICIONES
Sentadilla	☐ ☐ ☐ ☐		
Peso muerto rumano	☐ ☐ ☐ ☐		
Zancada o búlgara	☐ ☐ ☐		
Elevación de talón	☐ ☐ ☐		
Plancha y antirrotación	☐ ☐ · ☐ ☐		

EL ERROR QUE MÁS VEO EN ESTA SESIÓN

Bajar el peso muerto rumano hasta el suelo. **No es un peso muerto convencional:** la barra baja hasta la mitad de la espinilla o hasta donde llegues **sin que la espalda se redondee**, y ahí se vuelve a subir. El rango lo marca tu flexibilidad de isquiotibiales, no la altura del suelo.

Cómo progresar, que es lo único que no puedes saltarte

La rutina de arriba sin progresión es un mantenimiento caro. Con progresión, es un programa. Y hay dos formas de progresar que funcionan igual de bien.

Cuando se compararon las dos vías clásicas, **subir el peso** o **subir las repeticiones con el mismo peso**, los intervalos de las dos cruzaron el cero: ninguna fue superior. Así que usa la que puedas medir en tu gimnasio, y sé consistente con ella.

SI EN LA SESIÓN PASADA...	ENTONCES HOY...
Completaste todas las series en el rango alto	Sube el peso un 2,5 a 5 % y vuelve al rango bajo
Te quedaste corto en la última serie	Repite el mismo peso
Bajaste en dos sesiones seguidas	Baja un 10 % y reconstruye
Dormiste mal o vienes de una semana dura	Mismo peso, una serie menos
Llevas 3 semanas sin subir nada	Añade una serie al ejercicio estancado
Te duele una articulación, no el músculo	Cambia el ejercicio, no aprietes

SOBRE LAS SEMANAS DE DESCARGA

Vas a leer en todas partes que hay que meter una semana suave cada cuatro o seis. **La evidencia que existe no la respalda:** de los dos únicos ensayos publicados, uno encontró **peor** fuerza en el grupo que descargó y el otro no encontró diferencia alguna. Eso no significa que descansar sea malo: significa que la descarga programada por calendario no tiene el respaldo que se le atribuye. Si vienes arrastrado, baja el volumen. Si vas bien, sigue.

El techo de series que todo el mundo cita viene de estudios retractados

Habrás oído que pasarse de diez series por grupo es contraproducente, que más volumen te hace ganar menos. Esa idea se apoyaba sobre todo en dos estudios concretos. Los dos fueron retractados.

LO QUE SE DICE

Por encima de diez series por grupo muscular, entrenar más te hace ganar menos.

LO QUE MUESTRA LA EVIDENCIA

Los dos estudios que más se citaban para sostenerlo están retractados. Lo que queda verificado es que cada serie extra suma poco (un 0,37 % de ganancia) y que al partir el volumen en categorías **no apareció ningún umbral**. No hay techo demostrado, y tampoco hay barra libre: hay rendimientos decrecientes.

Y quiero decir la otra mitad, porque es lo honesto: **que esos estudios estén retractados no demuestra lo contrario**. Retractado significa que ese trabajo ya no sostiene nada, no que su conclusión fuera falsa. La postura defendible hoy es que el volumen ayuda con rendimientos decrecientes y que el techo, si existe, no está medido.

-11% a +30%

Lo que varió el tamaño muscular entre personas con el mismo programa.

En 287 personas siguiendo el mismo entrenamiento, la media fue de un 4,8 % más de tamaño, con esa dispersión enorme alrededor. Casi tres de cada diez ganaron poco tamaño. Te lo digo antes de que empieces, no después: si a los tres meses tu progreso no se parece al de nadie de internet, lo más probable es que seas normal.

Lo que cambia si tienes algo diagnosticado

Esta es la mitad que un entrenador no puede firmar, y la razón por la que esta guía la escribe un médico. Ninguna de estas situaciones te saca del gimnasio: todas cambian cómo entras.

SI TIENES HIPERTENSIÓN

El ejercicio de fuerza baja la presión, y el detalle está en la respiración

Entrenar fuerza reduce la presión arterial de forma sostenida. Lo que hay que corregir es el hábito de bloquear la respiración al empujar: eso dispara la presión durante la repetición. Se exhala al subir, siempre.

Si tu presión no está controlada todavía, esta conversación va antes con tu médico que con esta guía.

Exhala al empujar. Nunca aguantes el aire bajo carga.

SI TIENES DOLOR LUMBAR CRÓNICO

Puedes levantar peso, y no tienes que levantarlo distinto

Cuando se comparó el entrenamiento de fuerza con carga frente a alternativas más suaves en lumbalgia crónica, **no salió superior ni inferior**: salió comparable. Lo que sí importa es empezar por debajo de lo que crees y subir despacio.

La bandera roja no es el dolor al día siguiente. Es el dolor que baja por la pierna, la pérdida de fuerza real en un pie, o cualquier alteración para orinar o controlar el esfínter. Eso último es urgencia, no consulta.

Dolor que baja por la pierna con debilidad: consulta el mismo día.

SI TIENES MÁS DE 60 AÑOS

Para ti la variable no es cuánto peso, es a qué velocidad lo mueves

Con la edad, lo que se pierde antes no es la fuerza máxima: es la potencia, la capacidad de producir fuerza rápido. Y es la que decide si te levantas de una silla o si recuperas el equilibrio a tiempo.

La adaptación es sencilla: el mismo plan, con la intención de subir el peso **rápido** en la fase de empuje, aunque el peso sea moderado. Bajar sigue siendo controlado.

Sube rápido, baja lento. El peso importa menos que la intención.

Ocho semanas, dos sesiones por semana

Anota el peso y las repeticiones de la primera serie de cada ejercicio grande. Con eso basta para saber si progresas, y es lo único que hay que mirar a las ocho semanas.

SEMANA	A · BANCA	A · REMO	B · SENTADILLA	B · RUMANO
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

- ☐ **Al terminar las ocho semanas, compara solo dos cosas:** el peso de la semana 1 contra el de la semana 8, y cuántas de las 16 sesiones hiciste.
- ☐ **Si hiciste 13 o más sesiones y subiste peso en dos de los cuatro ejercicios,** el plan está funcionando. Repite otras ocho semanas.
- ☐ **Si hiciste menos de 10 sesiones,** el problema no es el programa: es que no cabe. Quita el quinto ejercicio de cada sesión antes que abandonar.
- ☐ **Si hiciste las 16 y no subiste nada en ninguno,** ahí sí toca revisar sueño, comida y estrés antes de tocar la rutina.

Las fuentes, con su identificador

Escribe el PMID en pubmed.ncbi.nlm.nih.gov y llegas al estudio original.

1. Currier B.S. et al. *Resistance training prescription for muscle strength and hypertrophy: Bayesian network meta-analysis*. Br J Sports Med, 2023. **PMID 37414459**
2. Ramos-Campo D.J. et al. *Efficacy of split versus full-body resistance training*. J Strength Cond Res, 2024. **PMID 38595233**
3. Schoenfeld B.J. et al. *Dose-response relationship between weekly resistance training volume and muscle mass*. J Sports Sci, 2017. **PMID 27433992**
4. Lasevicius T. et al. *Similar muscular adaptations training two versus three days per week*. J Hum Kinet, 2019. **PMID 31531139**
5. Nunes J.P. et al. *Influence of resistance exercise order on strength and hypertrophy*. Eur J Sport Sci, 2021. **PMID 32077380**
6. de França H.S. et al. *Adding single-joint exercises to a multi-joint program*. Appl Physiol Nutr Metab, 2015. **PMID 26244600**
7. Plotkin D.L. et al. *Progressive overload without progressing load?* PeerJ, 2022. **PMID 36042868**
8. Coleman M. et al. *Blood flow restriction and deload*. J Strength Cond Res, 2024. **PMID 38900175**
9. Ahtiainen J.P. et al. *Heterogeneity in resistance training-induced muscle strength and mass responses*. Age (Dordr), 2016. **PMID 26767377**
10. Carvalho L. et al. *Muscle hypertrophy and strength with low- versus high-load resistance training*. Eur J Sport Sci, 2022. **PMID 35015560**
11. Androulakis-Korakakis P. et al. *Minimum effective training dose for strength*. Sports Med, 2020. **PMID 31797219**
12. Hayden J.A. et al. *Exercise therapy for chronic low back pain*. Cochrane Database Syst Rev, 2021. **PMID 34580864**

SOBRE LOS ESTUDIOS RETRACTADOS DE LA PÁGINA 7

Son Barbalho M. et al., **PMID 31188644** y **PMID 30779716**, ambos retractados. Aparecen aquí para que puedas comprobar tú mismo la retracción, no porque sostengan nada de esta guía.

LAS IMÁGENES

Son de

EVERKINETIC

, publicadas con licencia Creative Commons BY-SA 3.0 y usadas aquí con la atribución que esa licencia exige.

AVISO MÉDICO

Divulgación educativa.

NO ES UNA RECOMENDACIÓN MÉDICA NI REEMPLAZA LA DECISIÓN DE TU MÉDICO.

Tampoco reemplaza la valoración de un profesional antes de empezar a entrenar si tienes una enfermedad diagnosticada.