



# **RUTINA DE HIPERTROFIA MIXTA (GANAR MASA MUSCULAR)**

**Objetivo:** Desarrollo muscular equilibrado con división por grupos.

**Nivel:** Moderado (intermedio).

**Frecuencia:** 4 días/semana (Lunes, Martes, Jueves, Viernes).

## **Lunes (Pecho + Tríceps)**

1. Press banca con barra: 4 series x 8-10 repeticiones.
2. Aperturas con mancuernas: 3 series x 12 repeticiones.
3. Fondos en paralelas (o máquina): 3 series x 10-12 repeticiones.

## **Martes (Piernas)**

1. Sentadillas con barra: 4 series x 8-10 repeticiones.
2. Prensa de piernas: 3 series x 12 repeticiones.
3. Extensión de cuádriceps (máquina): 3 series x 15 repeticiones.

## **Jueves (Espalda + Bíceps)**

1. Remo con barra: 4 series x 8-10 repeticiones.
2. Jalón al pecho (polea alta): 3 series x 10-12 repeticiones.
3. Curl de bíceps con barra: 3 series x 12 repeticiones.

## **Viernes (Hombros + Abdomen)**

1. Press militar con barra: 4 series x 8-10 repeticiones.
2. Elevaciones laterales con mancuernas: 3 series x 12-15 repeticiones.
3. Abdominales en rueda o crunch: 3 series x 15-20 repeticiones.

## **Recomendaciones**

- Técnica: Priorizar ejecución controlada, especialmente en movimientos compuestos (sentadilla, press banca).
- Descanso: 60-90 segundos entre series para hipertrofia.
- Progresión: Aumentar peso gradualmente (2-5% semanal) manteniendo repeticiones.
- Calentamiento: 2 series ligeras antes de cada ejercicio principal.

## **Variantes Opcionales**

- Press banca inclinado (para pectoral superior).
- Peso muerto rumano (para femorales y glúteos).
- Dominadas (como alternativa a jalón al pecho).