



# RUTINA DE FUERZA PARA PRINCIPIANTES (GANAR MASA MUSCULAR)

**Objetivo:** Desarrollo de fuerza e hipertrofia con ejercicios básicos.

**Nivel:** Bajo (principiantes).

**Frecuencia:** 3 días/semana (Lunes, Miércoles, Viernes).

Lunes (Pierna / Pecho / Core)

1. Sentadillas: 3 series x 12 repeticiones.
2. Press de pecho (con barra o mancuernas): 3 series x 10 repeticiones.
3. Abdominales: 3 series x 20 repeticiones.

Miércoles (Espalda / Pierna / Core)

1. Peso muerto: 3 series x 10 repeticiones.
2. Remo con mancuernas: 3 series x 12 repeticiones.
3. Plancha abdominal: 3 series x 30 segundos.

Viernes (Hombros / Pierna / Bíceps)

1. Press militar (hombros): 3 series x 10 repeticiones.
2. Zancadas: 3 series x 12 repeticiones (por pierna).
3. Curl de bíceps: 3 series x 15 repeticiones.

Recomendaciones

- Peso: Usar cargas que permitan buena técnica (últimas repeticiones deben ser desafiantes pero no imposibles).
- Descanso: 60-90 segundos entre series.
- Progresión: Aumentar peso o repeticiones cada 2 semanas.
- Técnica: Priorizar movimientos controlados; grabarse o consultar a un entrenador si es necesario.

Ejercicios Adicionales (Opcionales)

- Dominadas asistidas: 3 series x 8 repeticiones (para espalda).
- Fondos en banco: 3 series x 10 repeticiones (para tríceps).