

Rutina de Hipertrofia para Ganar Músculo

Entrenamiento de 4 Días a la Semana (Enfocado en Piernas y Glúteos)

Día 1: Piernas y Glúteos

1. Sentadillas

- Repeticiones: 4x8-12
- Descanso entre series: 90 segundos
- [Tutorial](#)

2. Prensa de piernas

- Repeticiones: 4x8-12
- Descanso entre series: 90 segundos
- [Tutorial](#)

3. Peso muerto rumano

- Repeticiones: 3x8-12
- Descanso entre series: 90 segundos
- [Tutorial](#)

4. Zancadas

- Repeticiones: 3x12-15
- Descanso entre series: 60 segundos
- [Tutorial](#)

5. Extensiones de piernas

- Repeticiones: 3x12-15
- Descanso entre series: 60 segundos
- [Tutorial](#)

6. Hip thrust (Elevación de cadera)

- Repeticiones: 4x12-15
 - Descanso entre series: 90 segundos
 - [Tutorial](#)
-

Día 2: Espalda y Bíceps

1. Dominadas asistidas

- Repeticiones: 4x8-12
- Descanso entre series: 90 segundos
- [Tutorial](#)

2. Remo con barra

- Repeticiones: 4x8-12
- Descanso entre series: 90 segundos
- [Tutorial](#)

3. Remo con mancuerna

- Repeticiones: 3x12-15
- Descanso entre series: 60 segundos
- [Tutorial](#)

4. Jalón al pecho

- Repeticiones: 3x12-15
- Descanso entre series: 60 segundos
- [Tutorial](#)

5. Curl de bíceps con barra

- Repeticiones: 3x8-12
- Descanso entre series: 60 segundos
- [Tutorial](#)

6. Curl martillo con mancuernas

- Repeticiones: 3x12-15
- Descanso entre series: 60 segundos
- [Tutorial](#)

Día 3: Piernas y Glúteos

1. Peso muerto sumo

- Repeticiones: 4x8-12
- Descanso entre series: 90 segundos
- [Tutorial](#)

2. Prensa de piernas

- Repeticiones: 4x8-12
- Descanso entre series: 90 segundos
- [Tutorial](#)

3. Abducciones de cadera en máquina

- Repeticiones: 3x12-15
- Descanso entre series: 60 segundos
- [Tutorial](#)

4. Puente de glúteos

- Repeticiones: 4x12-15
- Descanso entre series: 60 segundos
- [Tutorial](#)

5. Sentadillas búlgaras

- Repeticiones: 3x12-15
- Descanso entre series: 60 segundos
- [Tutorial](#)

6. Elevaciones de talones (gemelos)

- Repeticiones: 4x15-20
 - Descanso entre series: 60 segundos
 - [Tutorial](#)
-

Día 4: Hombros y Abdominales

1. Press militar

- Repeticiones: 4x8-12
- Descanso entre series: 90 segundos
- [Tutorial](#)

2. Elevaciones laterales

- Repeticiones: 3x12-15
- Descanso entre series: 60 segundos
- [Tutorial](#)

3. Elevaciones frontales

- Repeticiones: 3x12-15
- Descanso entre series: 60 segundos
- [Tutorial](#)

4. Encogimientos de hombros

- Repeticiones: 3x12-15
- Descanso entre series: 60 segundos
- [Tutorial](#)

5. Crunch abdominal

- Repeticiones: 3x15-20
- Descanso entre series: 60 segundos
- [Tutorial](#)

6. Elevaciones de piernas

- Repeticiones: 3x15-20
- Descanso entre series: 60 segundos
- [Tutorial](#)

