

Rutina de Hipertrofia

Entrenamiento de 2 Días a la Semana (Full Body)

Día 1: Full Body

1. Sentadillas

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

2. Press de banca

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

3. Remo con barra

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

4. Peso muerto rumano

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

5. Press militar

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

6. Curl de bíceps con barra

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

7. Extensiones de tríceps en polea

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

Día 2: Full Body

1. Peso muerto

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

2. Prensa de piernas

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

3. Press inclinado con mancuernas

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

4. Jalón al pecho

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

5. Elevaciones laterales

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

6. Curl martillo con mancuernas

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

7. Fondos en paralelas

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