

# Rutina de Hipertrofia para Ganar Músculo

## Entrenamiento de 4 Días a la Semana

---

### Día 1: Pecho y Tríceps

#### 1. Press de banca

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

#### 2. Press inclinado con mancuernas

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

#### 3. Aperturas con mancuernas

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

#### 4. Fondos en paralelas

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

#### 5. Extensiones de tríceps en polea

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

#### 6. Press francés

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

---

## Día 2: Espalda y Bíceps

### 1. Dominadas

- 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

### 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. **Curl de piernas**
    - Repeticiones: 3x12-15
    - 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](#)

