

# Rutina de Hipertrofia para Ganar Músculo

## Entrenamiento de 3 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](#)

