

# Rutina de Hipertrofia para Ganar Músculo

## Entrenamiento de 5 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. **Extensiones de piernas**

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

### 5. **Curl de piernas**

- 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](#)
- 

## Día 5: Full Body

### 1. Peso muerto

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

### 2. Press de banca con agarre cerrado

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

### 3. Remo con barra

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

### 4. Prensa de piernas

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

### 5. Elevaciones laterales

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

### 6. Curl de bíceps con mancuernas

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