

Rutina de Hipertrofia para Ganar Músculo

Entrenamiento de 3 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 y Hombros

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. **Press militar**
 - Repeticiones: 4x8-12
 - Descanso entre series: 90 segundos
 - [Tutorial](#)
- 5. **Elevaciones laterales**
 - Repeticiones: 3x12-15
 - Descanso entre series: 60 segundos
 - [Tutorial](#)
- 6. **Encogimientos de hombros**
 - Repeticiones: 3x12-15
 - Descanso entre series: 60 segundos
 - [Tutorial](#)

