

Esta rutina está diseñada para estimular el crecimiento muscular utilizando ejercicios avanzados y técnicas de entrenamiento específicas.

Rutina de Entrenamiento en Casa para Hipertrofia (Avanzados)

Días de Entrenamiento: Lunes, Miércoles y Viernes

Aclaraciones:

- La clave para la hipertrofia avanzada es la intensidad y la variabilidad en los ejercicios. Asegúrate de mantener un buen equilibrio entre el peso y la técnica.
- Descansa entre series de 60-90 segundos para permitir la recuperación y mantener un buen rendimiento.
- Escucha a tu cuerpo y adapta el peso y la dificultad según sea necesario.

Calentamiento:

- 5-10 minutos de cardio ligero (caminar rápido, saltar a la cuerda).

Día 1: Parte Superior Avanzada

Dominadas con Peso Adicional: 4 series de 6-8 repeticiones
Fondos en Paralelas con Peso Adicional: 4 series de 6-8 repeticiones
Press de Banca con Mancuernas o Barra: 4 series de 8-10 repeticiones
Elevaciones Laterales con Mancuernas: 3 series de 12 repeticiones
Plancha Frontal Ponderada: 3 series de 60 segundos

Día 2: Descanso Activo o Yoga

- Puedes hacer yoga para mejorar la flexibilidad y promover la recuperación.

Día 3: Inferior y Core Avanzado

Sentadillas con Peso Adicional: 4 series de 8-10 repeticiones
Peso Muerto Rumano con Mancuernas o Barra: 4 series de 8-10 repeticiones
Zancadas con Salto (Lunges): 3 series de 12 repeticiones por pierna
Plancha Lateral Ponderada: 3 series de 60 segundos por lado
Elevaciones de Piernas Acostado: 3 series de 12 repeticiones

Día 4: Descanso Activo o Estiramientos

- Realiza estiramientos para mejorar la flexibilidad y reducir la tensión muscular.

Día 5: Parte Superior Avanzada y Core

Dominadas con Peso Adicional: 4 series de 6-8 repeticiones
Remo Inclinado con Mancuernas o Barra: 4 series de 8-10 repeticiones
Press de Hombros con Mancuernas: 4 series de 8-10 repeticiones
Plancha Frontal y Lateral Ponderada: 3 series de 60 segundos cada posición
Elevaciones de Piernas Acostado: 3 series de 12 repeticiones

Día 6 y 7: Descanso Activo o Actividades Recreativas

- Puedes realizar caminatas, paseos en bicicleta o actividades ligeras.

Consejos Adicionales:

- Mantén una alimentación equilibrada y rica en proteínas para apoyar el crecimiento muscular.
- Escucha a tu cuerpo y si sientes dolor inusual, detén el ejercicio.
- Varía los ejercicios y repeticiones para evitar la adaptación.

Recuerda siempre consultar a un profesional de la salud o entrenador personal antes de comenzar cualquier nueva rutina de ejercicios, especialmente si tienes condiciones médicas preexistentes.