

Esta rutina se centra en ejercicios que estimulan el crecimiento muscular con el uso de resistencia progresiva.

---

## Rutina de Entrenamiento en Casa para Hipertrofia (Nivel Intermedio)

### Días de Entrenamiento: Lunes, Miércoles y Viernes

#### Aclaraciones:

- La clave para la hipertrofia es la progresión del peso y la intensidad. Asegúrate de aumentar la resistencia a medida que te vuelvas más fuerte.
- Descansa entre series de 60-90 segundos para permitir la recuperación y mantener un buen rendimiento en cada ejercicio.
- Mantén una técnica adecuada en cada repetición para evitar lesiones y maximizar el crecimiento muscular.

#### Calentamiento:

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

#### Día 1: Parte Superior

Flexiones (Push-ups): 4 series de 8-10 repeticiones  
Fondos en Sillas o Suelo (Dips): 4 series de 8-10 repeticiones  
Flexiones de Bíceps (Curl de Bíceps con Mancuernas): 3 series de 10 repeticiones por brazo  
Plancha Frontal: 3 series de 60 segundos

#### Día 2: Descanso Activo o Yoga

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

#### Día 3: Inferior y Core

Sentadillas: 4 series de 10-12 repeticiones  
Peso Muerto con Mancuernas o Botellas de Agua: 4 series de 10-12 repeticiones  
Zancadas (Lunges): 3 series de 12 repeticiones por pierna  
Plancha Lateral (30 segundos cada lado): 3 series

#### **Día 4: Descanso Activo o Estiramientos**

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

#### **Día 5: Parte Superior y Core**

Dominadas (Pull-ups o Variantes): 4 series de 6-8 repeticiones (utiliza bandas elásticas si es necesario)

Remo Inclinado (Inverted Row): 4 series de 10 repeticiones

Elevaciones Laterales con Mancuernas: 3 series de 12 repeticiones

Plancha Frontal y Lateral: 3 series de 60 segundos cada posición

#### **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.

**Balanzo.com**