

Esta rutina combina ejercicios avanzados y técnicas de entrenamiento específicas para estimular el crecimiento muscular de manera efectiva.

## Rutina de Entrenamiento en el Gimnasio para Hipertrofia (Avanzados)

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

#### Aclaraciones:

- Esta rutina está diseñada para personas avanzadas que tienen una buena base de fuerza y experiencia en el entrenamiento con pesas.
- La clave para la hipertrofia avanzada es la intensidad, la variabilidad en los ejercicios y la progresión del peso.
- Descansa entre series de 60-90 segundos para permitir la recuperación y mantener un buen rendimiento.

#### Día 1: Pecho y Tríceps

Press de Banca con Barra: 4 series de 6-8 repeticiones  
Fondos en Paralelas (con lastre si es posible): 4 series de 6-8 repeticiones  
Press de Banca Inclinado con Mancuernas: 3 series de 8-10 repeticiones  
Extensiones de Tríceps en Polea Alta: 3 series de 10-12 repeticiones  
Fondos en Suelo (Diamond Push-ups): 3 series de 12-15 repeticiones

#### Día 2: Espalda y Bíceps

Dominadas con Peso Adicional: 4 series de 6-8 repeticiones  
Remo con Barra o Mancuernas: 4 series de 8-10 repeticiones  
Peso Muerto: 3 series de 6-8 repeticiones  
Curl de Bíceps con Barra: 3 series de 10-12 repeticiones  
Curl Martillo con Mancuernas: 3 series de 10-12 repeticiones

#### Día 3: Piernas

Sentadillas: 4 series de 6-8 repeticiones  
Prensa de Piernas: 4 series de 8-10 repeticiones  
Extensiones de Piernas: 3 series de 10-12 repeticiones  
Curl de Piernas Acostado: 3 series de 10-12 repeticiones  
Elevaciones de Talones en Máquina o Con Mancuernas: 3 series de 12-15 repeticiones

**Aclaraciones Adicionales:**

- Mantén una alimentación equilibrada y rica en proteínas para apoyar el crecimiento muscular.
- Asegúrate de descansar al menos 48 horas entre entrenamientos de grupos musculares similares.
- Escucha a tu cuerpo y si sientes dolor inusual, detén el ejercicio.

---

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.