

Esta rutina combina ejercicios de fuerza y volumen para promover el crecimiento muscular de manera efectiva.

Rutina de Entrenamiento en el Gimnasio para Hipertrofia (Nivel Intermedio)

Días de Entrenamiento: Lunes, Miércoles y Viernes

Aclaraciones:

- Mantén un equilibrio entre la intensidad y el volumen en tus entrenamientos para estimular el crecimiento muscular.
- Asegúrate de utilizar una técnica apropiada en cada ejercicio y de aumentar el peso gradualmente para progresar.
- Descansa entre series de 60-90 segundos para permitir la recuperación y mantenerte enfocado.

Día 1: Pecho y Espalda

Press de Banca Plano: 4 series de 8-10 repeticiones
Dominadas (o Jalones al Pecho): 4 series de 8-10 repeticiones
Press de Banca Inclinado con Mancuernas: 3 series de 10-12 repeticiones
Remo con Barra o Mancuerna: 3 series de 10-12 repeticiones
Pectoral en Máquina Constructora: 3 series de 12-15 repeticiones

Día 2: Piernas y Glúteos

Sentadillas: 4 series de 8-10 repeticiones
Peso Muerto Rumano: 4 series de 10-12 repeticiones
Prensa de Piernas: 3 series de 10-12 repeticiones
Femoral Acostado: 3 series de 12-15 repeticiones
Elevaciones de Talones de Pie: 3 series de 15-20 repeticiones

Día 3: Hombros y Brazos

Press de Hombros con Mancuernas: 4 series de 8-10 repeticiones
Elevaciones Laterales con Mancuernas: 4 series de 10-12 repeticiones
Curl de Bíceps con Barra: 3 series de 10-12 repeticiones
Tríceps en Polea Alta: 3 series de 10-12 repeticiones
Curl de Martillo 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.

Balanzofit.com