



# Rutina completa de 5 días a la semana para hipertrofia muscular

Nombre:

Comienza Rutina el \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Finaliza el \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## **FASE A (Semanas 1ª y 2ª, 5ª y 6ª, 9ª y 10ª):**

### **DÍA 1: Hombros**

- [Press hombro sentado con barra](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Elevaciones laterales con mancuernas](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Press sentado con mancuernas](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Pájaros \(posterior mancuernas\)](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Encojimientos de hombro con mancuernas \(trapecios\)](#): 4 series x 8/10 reps.
- **HiIT de 20 minutos, correr, bici, elíptica**: 30 Seg. Suave – Moderado / 30 Seg. Máximo.

### **DÍA 2 : Pecho**

- [Press de banca con barra en banco plano](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Press banco inclinado con mancuernas](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Aperturas banco plano/inclinado](#)(Aternar semanalmente): 4 series x 8/10 reps.
- [Press declinado con barra](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Flexiones](#): 4 series x 8/10 reps.

### **DÍA 3: Pierna**

- [Sentadillas con barra](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Prensa en máquina](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Peso muerto](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Zancada con mancuernas](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Extensión de gemelos](#): 4 series x 8/10 reps.
- **HiIT de 20 minutos, correr, bici, elíptica**: 30 Seg. Suave – Moderado / 30 Seg. Máximo.

### **DÍA 4: Brazos**

- [Curl bíceps con barra](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Francés de tríceps barra z](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Bíceps\(Curl\) banco inclinado](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Fondos de tríceps](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Curl bíceps inverso en polea](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Press con barra agarre estrecho](#): 4 series x 8/10 reps.
- **Abdominales :**
  - [Elevaciones de piernas](#): 4 series x 20 reps.
  - [Crunches](#): 4 series x 20 reps.
  - [Oblicuos con polea](#): 4 series x 20 reps.

## DÍA 5: Espalda

- [Dominadas](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Remo sentado](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Jalón al pecho polea alta](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Peso muerto rumano](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Remo horizontal con barra](#): 4 series x 8/10 reps.
- **HIIT de 5 o 10 minutos**: 20 [burpees](#) + 30 [jumping jacks](#) + 20 abdominales (Varíalos) + 40 saltos a los lados (repetir proceso durante 5 o 10 minutos).

## FASE B (Semanas 3ª y 4ª, 7ª y 8ª, 11ª y 12ª):

### DÍA 1: Espalda

- [Dominadas con lastre](#): 3 series x 6 reps.
- [Remo horizontal con mancuerna apoyado en banco plano](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Remo sentado con polea](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Jalón al pecho polea alta](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Abdominales con cable](#): 4 series x 20 reps.
- **HiIT de 20 minutos, correr, bici, elíptica**: 30 Seg. Suave – Moderado / 30 Seg. Máximo.

### DÍA 2: Pecho

- [Press banca](#) o [Press inclinado](#): 4 series x 8/10 reps. (Ir variando cada semana).
- [Banco inclinado Press mancuernas](#) o [Press plano con mancuernas](#): 4 series x 8/10 reps. (Ir variando cada semana).
- [Aperturas con mancuernas banco plano/inclinado](#) o [Aperturas cable cruzado polea alta](#): 4 series x 8/10 reps. (Ir variando cada semana).
- [Face Pull sentado](#): 4 series x 10 reps.

### DÍA 3: Descanso o si quieres cardio ligero durante 30 minutos.

### DÍA 4: Piernas (parte inferior)

- [Peso muerto](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Zancadas con mancuernas](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Leg press](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Elevaciones de gemelos con barra o mancuernas](#): 4 series x 25 reps.
- [Hiperextensiones](#): 4 series x 10 reps.
- [Abdominales con cable](#): 4 series x 20 reps.

### DÍA 5: Parte superior

- [Press militar con mancuernas sentado](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Dominadas con lastre](#): 4 series x 6/7 reps.
- [Cable cruzado polea alta para pecho](#) o [aperturas mancuernas banco plano](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Aperturas laterales hombros con mancuernas](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Levantamiento frontal hombros con mancuernas](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Curl de bíceps con barra](#): 4 series x 8/10 reps.
- [Extensiones de tríceps por encima de la cabeza](#): 4 series x 8/10 reps.

### DÍA 6: Descanso

### DÍA 7: Descanso o hacer HiIT 10 mins / cardio ligero 30 mins (Escoge entre ambas opciones).