

# Rutina de Hipertrofia: Plan de 5 Días para Hombres

Plan de entrenamiento semanal de 5 días diseñado para estimular la hipertrofia, dividiendo grupos musculares para optimizar volumen, intensidad y recuperación.

## Parámetros Clave de la Rutina



**Nivel: Intermedio**  
Diseñada para quienes ya tienen experiencia y una técnica sólida.



**Duración: 60-75 min**  
Sesiones eficientes para un estímulo muscular óptimo sin sobreentrenar.



**Descanso: 60-90s**  
Tiempo ideal entre series para recuperar y mantener la intensidad.

## Día 1: Pecho y Tríceps



Ejercicio: Press de banca



Ejercicio: Aperturas con mancuernas



Ejercicio: Fondos



Ejercicio: Press francés



Ejercicio: Francés



Ejercicio: Extensiones de tríceps

Series	Repeticiones
4	8-12
3	12
3	Al fallo
3	10-12
4	12-15

## Día 2: Espalda y Bíceps



Ejercicio: Dominadas



Ejercicio: Curl con barra



Ejercicio: Remo con barra



Ejercicio: Remo en polea baja



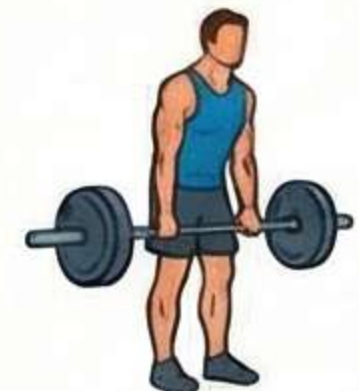
Ejercicio: Curl concentrado

Series	Repeticiones
4	Al fallo
4	8-12
3	12
4	10-12
3	12

## Día 3: Piernas



Ejercicio: Sentadillas



Ejercicio: Peso muerto rumano  
Ejercicio: Sentadillas



Ejercicio: Prensa de piernas



Ejercicio: Extensiones de piernas



Ejercicio: Curl de piernas

Series	Repeticiones
4	8-12
4	12
4	10
3	15
3	15

## Día 4: Hombros y Abdomen



Ejercicio: Press militar



Ejercicio: Elevaciones laterales



Ejercicio: Encogimientos (Crunches)



Ejercicio: Plancha

Series	Repeticiones
4	8-12
4	15
4	12
4	20
3	1 minuto

## Día 5: Full Body



Ejercicio: Peso muerto



Ejercicio: Press de banca inclinado



Ejercicio: Remo con mancuernas



Sentadilla búlgara

Series	Repeticiones
4	6-10
4	8-12
4	10-12
3	12 (por pierna)
3	12

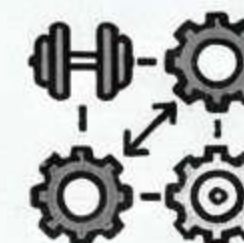
## Consejos para Maximizar Resultados



**Prioriza la Nutrición**  
Asegura un consumo adecuado de proteínas para reparar y construir músculo.



**Respetar el Descanso**  
Cada grupo muscular necesita al menos 48 horas de recuperación para crecer.



**Varía para Progresar**  
Cambia ejercicios o repeticiones periódicamente para evitar el estancamiento.