

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



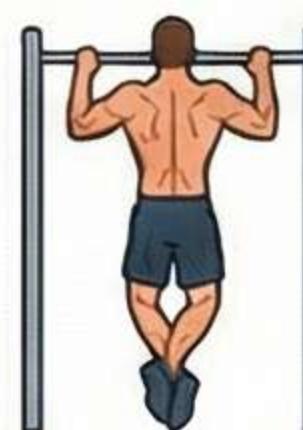
Ejercicio:
Francés



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:
Prensa de piernas



Ejercicio:
Peso muerto rumano



Ejercicio:
Extensiones de piernas



Ejercicio:
Sentadillas

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 inciñado



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



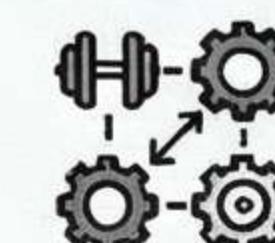
Prioriza la Nutrición

Assegura un consumo adecuado de proteínas para reparar y construir músculo.



Respetá 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.