



Si eres un ectomorfo, sabes lo difícil que puede ser ganar masa muscular. La genética juega un papel importante en tu tipo de cuerpo delgado y con dificultades para ganar peso. Pero eso no significa que no puedas lograr tus objetivos de fitness desde la comodidad de tu hogar.

Índice ▼

1. [Consejos Importantes para Ectomorfos](#)
2. [Ejemplos de Rutina Detallados para Ectomorfos](#)
3. [Descarga la Rutina en Casa para Ectomorfos en Formato PDF](#)

Consejos Importantes para Ectomorfos

Antes de sumergirnos en los ejemplos de rutina, es esencial tener en cuenta algunos consejos clave para los ectomorfos que desean entrenar en casa:

1. **Enfócate en el entrenamiento de fuerza:** Los ejercicios que involucran el uso de pesas o resistencia serán tus mejores aliados para aumentar la masa muscular.
2. **Sé constante:** La consistencia es clave para cualquier rutina de entrenamiento. Asegúrate de seguir tu plan de ejercicios regularmente para obtener resultados óptimos.
3. **Varía tu rutina:** Asegúrate de hacer cambios regulares en tu entrenamiento para evitar la adaptación y mantener tus músculos desafiados.
4. **Duerme lo suficiente:** El descanso adecuado es crucial para permitir que tus músculos se recuperen y crezcan. Asegúrate de dormir al menos 7-8 horas por noche.
5. **Sigue una dieta adecuada:** Asegúrate de consumir suficientes calorías y nutrientes para apoyar tu crecimiento muscular.

Ejemplos de Rutina Detallados para Ectomorfos

A continuación, se presentan dos ejemplos de rutinas de entrenamiento que puedes realizar en casa para ayudarte a ganar masa muscular como ectomorfo:

Rutina de Día Completo (3 días a la semana):

- **Día 1:**
 - Flexiones (3 series de 12 repeticiones)



- Sentadillas con salto (3 series de 10 repeticiones)
- Peso muerto con mancuernas o botellas de agua (3 series de 10 repeticiones)
- Fondos en paralelas (3 series de 12 repeticiones)
- **Día 2:**
 - Press de hombros con mancuernas o botellas de agua (3 series de 10 repeticiones)
 - Zancadas (3 series de 12 repeticiones por pierna)
 - Remo con mancuernas o botellas de agua (3 series de 10 repeticiones)
 - Plancha (3 series de 30 segundos)
- **Día 3:**
 - Press de pecho con mancuernas o botellas de agua (3 series de 10 repeticiones)
 - Sentadillas búlgaras (3 series de 12 repeticiones por pierna)
 - Curl de bíceps con mancuernas o botellas de agua (3 series de 10 repeticiones)
 - Crunch abdominal (3 series de 15 repeticiones)

Rutina de Cuerpo Superior e Inferior (4 días a la semana):

- **Día 1:**
 - Flexiones (3 series de 12 repeticiones)
 - Remo con mancuernas o botellas de agua (3 series de 10 repeticiones)
 - Press de hombros con mancuernas o botellas de agua (3 series de 10 repeticiones)
 - Plancha (3 series de 30 segundos)
- **Día 2:**
 - Sentadillas (3 series de 12 repeticiones)
 - Zancadas (3 series de 12 repeticiones por pierna)
 - Peso muerto con mancuernas o botellas de agua (3 series de 10 repeticiones)
 - Crunch abdominal (3 series de 15 repeticiones)
- **Día 3:**
 - Flexiones de pecho con apoyo (3 series de 12 repeticiones)
 - Press de hombros Arnold (3 series de 10 repeticiones)
 - Curl de bíceps con mancuernas o botellas de agua (3 series de 10 repeticiones)
 - Plancha lateral (3 series de 30 segundos por lado)
- **Día 4:**
 - Sentadillas con salto (3 series de 10 repeticiones)
 - Remo con mancuernas o botellas de agua (3 series de 10 repeticiones)
 - Extensiones de tríceps con mancuernas o botellas de agua (3 series de 10 repeticiones)



- Crunch inverso (3 series de 15 repeticiones)

Descarga la Rutina en Casa para Ectomorfos en Formato PDF

Si deseas obtener una rutina completa y detallada para ectomorfos que puedes seguir en casa, te invitamos a descargar nuestro **PDF gratuito** con una rutina diseñada especialmente para ti. ¡No pierdas más tiempo y comienza a lograr tus objetivos de fitness hoy mismo!