



Si estás buscando aumentar tu masa muscular y obtener ese cuerpo musculoso que siempre has deseado, estás en el lugar correcto. En este artículo, te presentaremos la mejor rutina de hipertrofia en 3 días, diseñada específicamente para ayudarte a alcanzar tus objetivos.

Índice ▼

1. [¿Qué es la hipertrofia?](#)
2. [Beneficios de la rutina de hipertrofia en 3 días](#)
3. [Ejemplo de rutina de hipertrofia en 3 días](#)
4. [¡Descarga la rutina completa en formato PDF!](#)

¿Qué es la hipertrofia?

La hipertrofia es el proceso de aumento de tamaño y fuerza de los músculos a través del entrenamiento de resistencia. Es el objetivo principal de aquellos que buscan desarrollar músculos más grandes y definidos.

Beneficios de la rutina de hipertrofia en 3 días

La rutina de hipertrofia en 3 días es perfecta para aquellos que tienen un horario ocupado o prefieren no pasar varias horas en el gimnasio. Aquí están algunos beneficios clave de esta rutina:

- Menos tiempo de entrenamiento: Solo necesitarás dedicar 3 días a la semana para realizar tus sesiones de entrenamiento.
- Máxima recuperación: Al tener días de descanso entre cada sesión, permitirás que tus músculos se reparen y crezcan.
- Entrenamiento completo: Esta rutina te permitirá trabajar todos los grupos musculares importantes de manera equilibrada.

Ejemplo de rutina de hipertrofia en 3 días

Día 1: Entrenamiento de Pecho y Tríceps

- **Press de banca:** 3 series de 8 repeticiones
- **Press de banca inclinado:** 3 series de 10 repeticiones
- **Aperturas con mancuernas:** 3 series de 12 repeticiones



La Mejor Rutina de Hipertrofia en 3 Días: ¡Descarga el PDF Gratis!

- **Fondos en paralelas:** 3 series de 10 repeticiones
- **Extensiones de tríceps con polea:** 3 series de 12 repeticiones
- **Patadas de tríceps con mancuerna:** 3 series de 10 repeticiones

Día 2: Entrenamiento de Espalda y Bíceps

- **Remo con barra:** 3 series de 8 repeticiones
- **Dominadas:** 3 series de 10 repeticiones
- **Peso muerto:** 3 series de 12 repeticiones
- **Curl de bíceps con barra:** 3 series de 10 repeticiones
- **Curl de bíceps martillo:** 3 series de 12 repeticiones
- **Curl concentrado con mancuerna:** 3 series de 10 repeticiones

Día 3: Entrenamiento de Piernas y Hombros

- **Sentadillas:** 3 series de 8 repeticiones
- **Prensa de piernas:** 3 series de 10 repeticiones
- **Zancadas:** 3 series de 12 repeticiones
- **Press militar:** 3 series de 10 repeticiones
- **Elevaciones laterales con mancuernas:** 3 series de 12 repeticiones
- **Elevaciones frontales con barra:** 3 series de 10 repeticiones

Recuerda que siempre es importante calentar antes de comenzar tu entrenamiento y estirar después de cada sesión para evitar lesiones.

¡Descarga la rutina completa en formato PDF!

Si estás listo para comenzar y seguir esta increíble rutina de hipertrofia en 3 días, descarga nuestro PDF gratuito que contiene todos los detalles, incluyendo el número de series y repeticiones para cada ejercicio.

No pierdas más tiempo, ¡descarga ahora mismo la rutina y comienza a construir el cuerpo que siempre has deseado!