



Si estás buscando ganar masa muscular y aumentar tu fuerza, una rutina de entrenamiento de 3 días a la semana puede ser una excelente opción. Esta rutina te permitirá entrenar de manera eficiente y darle a tu cuerpo suficiente tiempo de descanso para recuperarse y crecer.

Índice ▼

1. [Día 1: Pecho y tríceps](#)
2. [Día 2: Espalda y bíceps](#)
3. [Día 3: Piernas y hombros](#)

Día 1: Pecho y tríceps

En este día, nos centraremos en trabajar los músculos del pecho y los tríceps.

Ejercicios para el pecho:

1. Press de banca: 3 series de 8-10 repeticiones
2. Aperturas con mancuernas: 3 series de 10-12 repeticiones
3. Fondos en paralelas: 3 series de 8-10 repeticiones

Ejercicios para los tríceps:

1. Extensiones de tríceps con barra: 3 series de 10-12 repeticiones
2. Patadas de tríceps con mancuerna: 3 series de 10-12 repeticiones

Día 2: Espalda y bíceps

En este día, nos enfocaremos en trabajar los músculos de la espalda y los bíceps.

Ejercicios para la espalda:

1. Dominadas: 3 series de 8-10 repeticiones
2. Remo con barra: 3 series de 8-10 repeticiones
3. Peso muerto: 3 series de 6-8 repeticiones

Ejercicios para los bíceps:



1. Curl de bíceps con barra: 3 series de 10-12 repeticiones
2. Curl de martillo con mancuernas: 3 series de 10-12 repeticiones

Día 3: Piernas y hombros

En este día, nos centraremos en trabajar los músculos de las piernas y los hombros.

Ejercicios para las piernas:

1. Sentadillas: 3 series de 8-10 repeticiones
2. Prensa de piernas: 3 series de 10-12 repeticiones
3. Zancadas con mancuernas: 3 series de 10-12 repeticiones

Ejercicios para los hombros:

1. Prensa militar con barra: 3 series de 8-10 repeticiones
2. Elevaciones laterales con mancuernas: 3 series de 10-12 repeticiones

Recuerda que es importante realizar un calentamiento adecuado antes de cada sesión de entrenamiento y escuchar a tu cuerpo durante el ejercicio. Asegúrate de mantener una técnica adecuada y progresar gradualmente con el peso a medida que te sientas más fuerte.

¡Descarga nuestra rutina de entrenamiento de 3 días para la hipertrofia muscular en formato PDF de forma gratuita y comienza a construir el cuerpo que siempre has deseado!