



El tríceps, ese grupo de músculos en la parte posterior de los brazos, es fundamental para lograr unos brazos fuertes y tonificados. Si estás buscando una rutina de entrenamiento que te ayude a alcanzar tus metas tríceps de manera efectiva, estás en el lugar correcto. En este artículo, te presentaremos una rutina brutal diseñada específicamente para maximizar el crecimiento y la fuerza de tus tríceps.

Índice ▼

1. [¿Por qué es importante entrenar los tríceps?](#)
2. [La Rutina Brutal de Tríceps](#)
3. [Descarga Gratis la Rutina Brutal de Tríceps en PDF](#)

¿Por qué es importante entrenar los tríceps?

Antes de sumergirnos en los ejercicios, es esencial comprender por qué el entrenamiento de tríceps es crucial para tu rutina de ejercicios en general. Los tríceps no solo ayudan a estabilizar los hombros, sino que también te permiten realizar levantamientos más pesados en ejercicios como el press de banca. Además, fortalecer los tríceps puede ayudar a reducir el riesgo de lesiones en los codos y a mejorar la capacidad de realizar actividades diarias que involucran los brazos.

La Rutina Brutal de Tríceps

A continuación, te presentamos una rutina de entrenamiento intensa que te ayudará a construir unos tríceps fuertes y definidos. Recuerda siempre calentar antes de cualquier entrenamiento y ajustar el peso y la intensidad de acuerdo con tu nivel de condición física.

1. Press de banca cerrado

Este ejercicio se realiza con una barra o mancuernas. Acuéstate en un banco plano y sostén la barra o las mancuernas con las manos colocadas a la misma distancia que tus hombros. Baja el peso hacia tu pecho y luego exhala mientras empujas hacia arriba. Realiza 3 series de 8-10 repeticiones.

2. Extensiones de tríceps con mancuernas

Ponte de pie con los pies separados al ancho de los hombros y sostén una mancuerna con



ambas manos detrás de la cabeza. Extiende los brazos hacia arriba, manteniendo los codos cerca de las orejas y luego baja lentamente. Haz 3 series de 12-15 repeticiones.

3. Fondos de tríceps

Colócate frente a un banco o una silla y coloca las manos en el borde con los dedos apuntando hacia adelante. Baja el cuerpo hasta que los brazos estén paralelos al suelo y luego exhala mientras empujas hacia arriba. Realiza 3 series de 10-12 repeticiones.

4. Extensiones de tríceps en polea alta

Usa una polea alta y un agarre en V. Sujeta el agarre con las palmas hacia abajo y extiende los brazos hacia abajo hasta que estén completamente rectos. Luego, levanta los brazos hacia arriba manteniendo los codos cerca del cuerpo. Completa 3 series de 12-15 repeticiones.

5. Dips de tríceps

Colócate entre dos barras paralelas y levanta el cuerpo hasta que los brazos estén completamente extendidos. Baja lentamente el cuerpo, doblando los codos y luego exhala mientras empujas hacia arriba. Realiza 3 series de 8-10 repeticiones.

Descarga Gratis la Rutina Brutal de Tríceps en PDF

Si estás listo para llevar tus tríceps al siguiente nivel, te invitamos a descargar nuestra rutina brutal de tríceps en formato PDF. Esta rutina detallada te guiará a través de cada ejercicio y te ayudará a alcanzar los resultados deseados de manera eficiente. ¡Domina tus brazos con esta rutina efectiva y desata tu potencial tríceps hoy mismo!

¡Descarga GRATIS la Rutina Brutal de Tríceps en PDF ahora mismo!