



Si estás buscando aumentar el tamaño y la definición de tus brazos, es importante seguir una rutina de entrenamiento específica que se enfoque en trabajar los músculos de los brazos de manera adecuada. En este artículo, te presentaremos una rutina de brazos efectiva para ayudarte a lograr tus objetivos. ¡Sigue leyendo!

Índice ▼

1. [Ejercicios básicos para brazos](#)
2. [Descarga la rutina de brazos gratis en PDF](#)

Ejercicios básicos para brazos

Antes de empezar con la rutina, es importante mencionar que los ejercicios básicos, como las flexiones de brazos y los fondos en paralelas, son fundamentales para desarrollar fuerza en los brazos. Estos ejercicios deben realizarse correctamente antes de pasar a movimientos más avanzados.

Rutina de brazos volumen

A continuación, te presentamos una rutina de entrenamiento de brazos que puedes seguir para ganar volumen:

Día 1:

- Curl de bíceps con barra: 4 series de 10 repeticiones.
- Curl de martillo con mancuernas: 3 series de 12 repeticiones.
- Tríceps en polea alta: 4 series de 10 repeticiones.
- Press de banca cerrado: 3 series de 12 repeticiones.

Día 2:

- Curl de concentración con mancuerna: 4 series de 10 repeticiones (cada brazo).
- Curl de predicador con barra EZ: 3 series de 12 repeticiones.
- Extensiones de tríceps en cuerda: 4 series de 10 repeticiones.
- Fondos en paralelas: 3 series de 12 repeticiones.

Recuerda que es importante mantener una buena técnica en cada ejercicio y utilizar un peso que te permita completar las repeticiones de manera adecuada. Además, no olvides calentar



antes de empezar la rutina y estirar después de finalizarla para evitar lesiones.

Descarga la rutina de brazos gratis en PDF

Si estás listo para iniciar esta rutina de brazos y darle el impulso necesario a tu entrenamiento, te invitamos a descargar la rutina en formato PDF de manera gratuita. ¡No pierdas la oportunidad de alcanzar tus objetivos de volumen en los brazos!