



Si estás buscando aumentar tu masa muscular y obtener resultados visibles en el gimnasio, una rutina de hipertrofia en 5 días puede ser la opción ideal para ti. Este tipo de rutina se centra en el entrenamiento de fuerza y la estimulación de los músculos para promover el crecimiento muscular. A continuación, te presentamos un ejemplo detallado de una rutina de gimnasio para hipertrofia en 5 días.

Índice  ▼

1. [Día 1: Pecho y Tríceps](#)
2. [Día 2: Espalda y Bíceps](#)
3. [Día 3: Piernas](#)
4. [Día 4: Hombros y Trapecios](#)
5. [Día 5: Descanso](#)

### **Día 1: Pecho y Tríceps**

**Ejercicio 1:** Press de banca - 4 series de 8-10 repeticiones

**Ejercicio 2:** Press inclinado con mancuernas - 3 series de 10-12 repeticiones

**Ejercicio 3:** Aperturas con mancuernas - 3 series de 12-15 repeticiones

**Ejercicio 4:** Fondos en paralelas - 3 series de 10-12 repeticiones

**Ejercicio 5:** Extensiones de tríceps con cable - 3 series de 12-15 repeticiones

### **Día 2: Espalda y Bíceps**

**Ejercicio 1:** Dominadas - 4 series de 8-10 repeticiones

**Ejercicio 2:** Remo con barra - 3 series de 10-12 repeticiones

**Ejercicio 3:** Peso muerto - 3 series de 8-10 repeticiones

**Ejercicio 4:** Curl de bíceps con barra - 3 series de 10-12 repeticiones

**Ejercicio 5:** Curl de bíceps con mancuernas - 3 series de 12-15 repeticiones



## **Día 3: Piernas**

**Ejercicio 1:** Sentadillas - 4 series de 8-10 repeticiones

**Ejercicio 2:** Prensa de piernas - 3 series de 10-12 repeticiones

**Ejercicio 3:** Extensiones de piernas - 3 series de 12-15 repeticiones

**Ejercicio 4:** Curl de piernas acostado - 3 series de 10-12 repeticiones

**Ejercicio 5:** Zancadas - 3 series de 12-15 repeticiones

## **Día 4: Hombros y Trapecios**

**Ejercicio 1:** Press militar - 4 series de 8-10 repeticiones

**Ejercicio 2:** Elevaciones laterales con mancuernas - 3 series de 10-12 repeticiones

**Ejercicio 3:** Elevaciones frontales con barra - 3 series de 12-15 repeticiones

**Ejercicio 4:** Encogimientos de trapecio con mancuernas - 3 series de 10-12 repeticiones

**Ejercicio 5:** Pájaros - 3 series de 12-15 repeticiones

## **Día 5: Descanso**

Este día está destinado al descanso y la recuperación muscular. Asegúrate de darle a tu cuerpo el tiempo necesario para recuperarse antes de comenzar una nueva semana de entrenamiento intenso.

**¡Descarga gratis la rutina completa en PDF y comienza a alcanzar tus objetivos de hipertrofia!**