



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!