



Si estás buscando una rutina de entrenamiento efectiva para aumentar tu masa muscular, la hipertrofia con mancuernas es una excelente opción. No necesitas un gimnasio completo ni complicadas máquinas de peso; simplemente unas buenas mancuernas y una rutina bien planificada.

Índice ▼

1. [¿Qué es la hipertrofia?](#)
2. [Rutina de hipertrofia con mancuernas](#)

¿Qué es la hipertrofia?

Antes de entrar en detalles sobre la rutina, es importante entender qué es la hipertrofia. La hipertrofia hace referencia al crecimiento y aumento de tamaño de las fibras musculares como resultado del entrenamiento de resistencia.

Para lograr la hipertrofia muscular, es necesario someter los músculos a un estrés intenso y constante. Este estrés provoca microlesiones en las fibras musculares, y durante el proceso de recuperación, los músculos se fortalecen y crecen.

Rutina de hipertrofia con mancuernas

Día 1: Pecho y tríceps

- Press de banca con mancuernas: 4 series x 8-10 repeticiones
- Fondos en paralelas: 3 series x 10-12 repeticiones
- Press francés con mancuerna: 3 series x 10-12 repeticiones
- Extensiones de tríceps con mancuerna: 3 series x 10-12 repeticiones

Día 2: Espalda y bíceps

- Remo con mancuerna: 4 series x 8-10 repeticiones
- Peso muerto rumano con mancuernas: 3 series x 10-12 repeticiones
- Curl de bíceps con mancuerna: 3 series x 10-12 repeticiones
- Martillo con mancuerna: 3 series x 10-12 repeticiones



Día 3: Hombros y piernas

- Press militar con mancuernas: 4 series x 8-10 repeticiones
- Elevaciones laterales con mancuernas: 3 series x 10-12 repeticiones
- Zancadas con mancuernas: 3 series x 10-12 repeticiones (cada pierna)
- Peso muerto a una pierna con mancuerna: 3 series x 10-12 repeticiones (cada pierna)

Realiza esta rutina de tres días a la semana, descansando un día entre cada sesión. Asegúrate de calentar adecuadamente antes de comenzar cada entrenamiento y de mantener una técnica correcta en cada ejercicio. A medida que vayas progresando, puedes aumentar el peso de las mancuernas para seguir desafiando tus músculos.

Recuerda que la alimentación y el descanso también son fundamentales para lograr la hipertrofia muscular. Asegúrate de consumir suficiente proteína y tener un buen descanso nocturno para permitir que tus músculos se recuperen y crezcan.

¡Descarga ahora la rutina completa de hipertrofia con mancuernas en un práctico PDF y comienza a desarrollar tus músculos en casa!