



Si estás buscando desarrollar masa muscular en la parte superior del cuerpo, no puedes olvidarte de entrenar el pecho y los tríceps. Estos dos grupos musculares son fundamentales para lograr una apariencia fuerte y definida. A continuación, te presentamos una rutina detallada que te ayudará a alcanzar tus objetivos de hipertrofia.

Índice  ▼

1. [Día 1: Pecho](#)
2. [Día 2: Tríceps](#)

## Día 1: Pecho

Para comenzar tu rutina de pecho, te recomendamos realizar los siguientes ejercicios:

### 1. Press de banca con barra

Realiza 4 series de 8 repeticiones con el máximo peso que puedas manejar de forma segura. Descansa 90 segundos entre cada serie.

### 2. Press de banca inclinado con mancuernas

Realiza 3 series de 10 repeticiones con un peso moderado. Descansa 60 segundos entre cada serie.

### 3. Aperturas con mancuernas

Realiza 3 series de 12 repeticiones con un peso ligero. Descansa 45 segundos entre cada serie.

### 4. Fondos en paralelas

Realiza 3 series de 15 repeticiones. Descansa 30 segundos entre cada serie.

## Día 2: Tríceps

Ahora es el momento de enfocarte en tus tríceps. Sigue esta rutina para maximizar el crecimiento muscular en esta área:



## **1. Press francés con barra**

Realiza 4 series de 8 repeticiones con un peso desafiante. Descansa 90 segundos entre cada serie.

## **2. Extensiones de tríceps con polea alta**

Realiza 3 series de 10 repeticiones. Descansa 60 segundos entre cada serie.

## **3. Patadas de tríceps con mancuernas**

Realiza 3 series de 12 repeticiones con un peso moderado. Descansa 45 segundos entre cada serie.

## **4. Fondos en paralelas (variante tríceps)**

Realiza 3 series de 15 repeticiones. Descansa 30 segundos entre cada serie.

Recuerda mantener una buena técnica en todos los ejercicios y ajustar los pesos según tu nivel de fuerza. Además, es importante descansar adecuadamente entre cada entrenamiento para permitir la recuperación y el crecimiento muscular.

¡Descarga nuestra rutina completa de pecho y tríceps en formato PDF de forma gratuita y comienza a transformar tu cuerpo hoy mismo!