



Para aquellos hombres que desean maximizar su rendimiento y alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico, una rutina de entrenamiento bien estructurada y planificada es esencial. En este artículo, te presentaremos una rutina de gimnasio de 5 días diseñada específicamente para hombres, con ejemplos detallados que te ayudarán a alcanzar tus metas de manera eficiente.

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 activo y cardio](#)

### **Día 1: Pecho y tríceps**

1. Press de banca plano: 4 series de 8-10 repeticiones.
2. Press de banca inclinado: 3 series de 10-12 repeticiones.
3. Aperturas con mancuernas: 3 series de 12-15 repeticiones.
4. Fondos en paralelas: 3 series de 10-12 repeticiones.
5. Extensiones de tríceps con polea alta: 3 series de 12-15 repeticiones.

### **Día 2: Espalda y bíceps**

1. Dominadas: 4 series de 8-10 repeticiones.
2. Remo con barra: 3 series de 10-12 repeticiones.
3. Jalones al pecho con polea alta: 3 series de 12-15 repeticiones.
4. Curl de bíceps con mancuernas: 3 series de 10-12 repeticiones.
5. Martillo con mancuernas: 3 series de 12-15 repeticiones.



## **Día 3: Piernas**

1. Sentadillas: 4 series de 8-10 repeticiones.
2. Prensa de piernas: 3 series de 10-12 repeticiones.
3. Extensiones de piernas: 3 series de 12-15 repeticiones.
4. Curl de piernas acostado: 3 series de 10-12 repeticiones.
5. Elevaciones de talones de pie: 3 series de 12-15 repeticiones.

## **Día 4: Hombros y trapecios**

1. Press militar con barra: 4 series de 8-10 repeticiones.
2. Elevaciones laterales con mancuernas: 3 series de 10-12 repeticiones.
3. Pájaros: 3 series de 12-15 repeticiones.
4. Encogimientos de hombros con mancuernas: 3 series de 10-12 repeticiones.
5. Encogimientos de trapecio con barra: 3 series de 12-15 repeticiones.

## **Día 5: Descanso activo y cardio**

En este día, puedes optar por realizar actividades de bajo impacto como caminar, nadar o hacer ciclismo. El objetivo es mantenerse activo y realizar un poco de cardio para promover la recuperación muscular y mejorar la resistencia cardiovascular.

Recuerda que la clave para obtener resultados óptimos es realizar los ejercicios con la técnica adecuada, mantener una buena alimentación y descansar lo suficiente.

**¡Descarga esta rutina de gimnasio para hombres de 5 días en formato PDF y comienza a mejorar tu condición física hoy mismo!**