



Si estás buscando aumentar tu masa muscular y conseguir un físico más voluminoso, la rutina de hipertrofia de 4 días frecuencia 2 puede ser la opción perfecta para ti. Esta rutina se basa en un enfoque de entrenamiento que busca maximizar el crecimiento muscular a través de una combinación de ejercicios compuestos y aislados, junto con una adecuada alimentación y descanso.

Índice ▼

1. [Día 1: Pecho y tríceps](#)
2. [Día 2: Espalda y bíceps](#)
3. [Día 3: Piernas](#)
4. [Día 4: Hombros y abdominales](#)

Día 1: Pecho y tríceps

En este día, el objetivo es trabajar los músculos del pecho y los tríceps para desarrollar fuerza y volumen en la parte superior del cuerpo.

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

Día 2: Espalda y bíceps

En este día, nos enfocaremos en trabajar los músculos de la espalda y los bíceps para lograr un tren superior fuerte y definido.

- **Remo con barra:** 4 series de 8-10 repeticiones
- **Dominadas:** 3 series de 10-12 repeticiones
- **Pulldown en polea:** 3 series de 12-15 repeticiones
- **Curl con barra:** 4 series de 8-10 repeticiones
- **Curl martillo:** 3 series de 10-12 repeticiones



Día 3: Piernas

En este día, nos centraremos en trabajar los músculos de las piernas para desarrollar fuerza y tamaño en la parte inferior del cuerpo.

- **Sentadillas:** 4 series de 8-10 repeticiones
- **Prensa de piernas:** 3 series de 10-12 repeticiones
- **Zancadas con mancuernas:** 3 series de 12-15 repeticiones
- **Extensiones de piernas:** 4 series de 8-10 repeticiones
- **Curl de piernas:** 3 series de 10-12 repeticiones

Día 4: Hombros y abdominales

En este día, nos centraremos en trabajar los músculos de los hombros y los abdominales para lograr una parte superior del cuerpo equilibrada y tonificada.

- **Press militar con barra:** 4 series de 8-10 repeticiones
- **Elevaciones laterales con mancuernas:** 3 series de 10-12 repeticiones
- **Elevaciones frontales con mancuernas:** 3 series de 12-15 repeticiones
- **Encogimientos de hombros con mancuernas:** 4 series de 8-10 repeticiones
- **Planchas:** 3 series de 30 segundos

Recuerda que es importante realizar calentamientos adecuados antes de cada sesión de entrenamiento y mantener una buena técnica en los ejercicios para evitar lesiones. También es esencial seguir una alimentación equilibrada y asegurar un adecuado descanso y recuperación.

No esperes más y descarga esta rutina de hipertrofia de 4 días frecuencia 2 en formato PDF para comenzar a transformar tu cuerpo y alcanzar tus objetivos de entrenamiento. ¡Da el siguiente paso hacia una musculatura más grande y definida!