



Si no tienes acceso a un gimnasio o prefieres entrenar desde la comodidad de tu hogar, no te preocupes. Aumentar tu masa muscular en casa es totalmente posible si sigues una rutina adecuada y te mantienes constante en tus entrenamientos. En este artículo, te mostraremos una rutina semanal detallada que te ayudará a lograr tus objetivos.

Índice  ▼

1. [Lunes: Entrenamiento de piernas y glúteos](#)
2. [Martes: Entrenamiento de pecho y tríceps](#)
3. [Miércoles: Día de descanso](#)
4. [Jueves: Entrenamiento de espalda y bíceps](#)
5. [Viernes: Entrenamiento de hombros y abdominales](#)
6. [Sábado y domingo: Días de descanso](#)

### **Lunes: Entrenamiento de piernas y glúteos**

1. Sentadillas: 3 series de 12 repeticiones
2. Zancadas: 3 series de 10 repeticiones (cada pierna)
3. Elevaciones de talones: 3 series de 15 repeticiones
4. Puentes de glúteos: 3 series de 12 repeticiones

### **Martes: Entrenamiento de pecho y tríceps**

1. Flexiones de pecho: 3 series de 10 repeticiones
2. Fondos de tríceps en silla: 3 series de 12 repeticiones
3. Aperturas con mancuernas: 3 series de 10 repeticiones
4. Extensiones de tríceps con mancuernas: 3 series de 12 repeticiones

### **Miércoles: Día de descanso**

Es importante permitir que tu cuerpo se recupere y repare los músculos después de los



entrenamientos intensos. Asegúrate de descansar adecuadamente y dormir lo suficiente.

## **Jueves: Entrenamiento de espalda y bíceps**

1. Dominadas: 3 series de 8 repeticiones
2. Remo con mancuerna: 3 series de 10 repeticiones
3. Curl de bíceps con mancuernas: 3 series de 12 repeticiones
4. Remo invertido: 3 series de 10 repeticiones

## **Viernes: Entrenamiento de hombros y abdominales**

1. Press de hombros con mancuernas: 3 series de 10 repeticiones
2. Elevaciones laterales: 3 series de 12 repeticiones
3. Plancha: 3 series de 30 segundos
4. Crunch abdominal: 3 series de 15 repeticiones

## **Sábado y domingo: Días de descanso**

Disfruta de tu fin de semana y aprovecha para recargar energías. Recuerda que el descanso es esencial para permitir que tus músculos se desarrollen y crezcan.

### **Descarga gratis la rutina completa en PDF**

Si deseas tener esta rutina semanal detallada y lista para seguir en tu casa, descárgala en formato PDF sin costo alguno. ¡Aumenta tu masa muscular desde la comodidad de tu hogar!