

Rutina de hipertrofia expres



Esta rutina de hipertrofia exprés, es muy parecida a la que yo mismo sigo durante buena parte del año.

Considero que es una muy buena base sobre la que poder ir modificando y ajustando a las necesidades personales de cada uno.

Así podrás tener una rutina de hipertrofia adaptada a ti. Que es el objetivo de todo entrenamiento. Que sea el entrenamiento el que se adapte a tu vida y no tu vida al entrenamiento.



1er Día - Empujón

El press de banca es un ejercicio para pecho y tríceps que te da tamaño, fuerza y proporción. Es por eso que se hace con menos repeticiones y con pesos elevados.

Las aperturas son para un trabajo analítico y una mayor carga de trabajo en el pectoral. Repeticiones altas y localizando el músculo. En este tipo de ejercicios, la técnica es más importante que el peso.

El press militar Es un ejercicio para deltoides y tríceps. Como ejercicio básico da tamaño, fuerza y proporción. Lo haces con pesos altos y repeticiones más bajas.

Las elevaciones laterales son para un trabajo específico del deltoides medio. Es la porción que te da amplitud a la zona de los hombros.

Repeticiones altas y localizando el músculo. En este tipo de ejercicios, la técnica es más importante que el peso.

Fondos en paralelas para triceps con el apoyo del pectoral. Alta intensidad a los triceps y una gran carga de trabajo. Ejercicio calisténico con el peso corporal.

Los descansos entre series serán de unos 60 segundos. Hay que priorizar el tiempo bajo tensión y la acumulación de trabajo sobre el músculo objetivo.

Los descansos entre ejercicio pueden ser de entre 2 y 3 minutos. Lo necesario para asegurar una buena recuperación, pero manteniendo algo de fatiga muscular.

Si hay tiempo suficiente, se puede terminar con ejercicios para abdominales.

Press de banca

Este es el ejercicio básico para el pectoral como músculo agonista y con el tríceps y la porción frontal del deltoides como sinérgicos. Si quieres saber algo más sobre que es un músculo agonista, antagonista y sinérgico, tienes una lección del curso básico de acondicionamiento físico donde lo explico.

Es un ejercicio para hacerlo en pirámide descendente. Van bajando el número de repeticiones y vas subiéndole el peso. De esta manera tienes un buen calentamiento de la articulación y cubres todo el rango de repeticiones.

La última series es la más pesada y la haces a 6 repeticiones que es el rango más bajo de hipertrofia para trabajar un poco la fuerza máxima. Una mejora en la fuerza máxima siempre ayuda a mejorar la hipertrofia. Si puedes mover pesos mayores el estímulo al musculo es mayor.

Puedes hacerlo con mancuernas, con barra o con máquina. Varía para no aburrirte y trabajar de diferentes formas.

También lo puedes hacer inclinado o plano. Aquí te recomiendo que alternes con las aperturas. Si haces press de banca plano, haz aperturas inclinadas. Y si haces press inclinado, haz aperturas planas.

Aperturas

Este es un ejercicio de aislamiento para el pectoral. En el que todo el trabajo se centra en él.

Este ejercicio lo harás a 12 repeticiones. Este tipo de ejercicios monoarticulares es conveniente hacerlos a repeticiones medias o medias-altas. De esta manera se evitan sobrecargar la articulación. Que en estos ejercicios trabaja sola.

Las puedes hacer en banco con mancuernas o en máquina contractora. Puedes ir cambiando para no aburrirte i darle estímulos diferentes al músculo.

Al hacerlo en banco, puedes elegir entre plano o inclinado. Es una opción interesante alternar la inclinación del banco con el press de banca.

Press de militar

Este es un ejercicio básico para el hombro. Con el press militar trabajas de forma directa deltoides y músculos internos de la espalda alta. Y como sinérgico en este movimiento está el tríceps.

Es un ejercicio para hacerlo en pirámide descendente. Van bajando el número de repeticiones y vas subiéndole el peso. De esta manera tienes un buen calentamiento de la articulación y cubres todo el rango de repeticiones.

La última series es la más pesada y la haces a 6 repeticiones que es el rango más bajo de hipertrofia para trabajar un poco la fuerza máxima. Una mejora en la fuerza máxima siempre ayuda a mejorar la hipertrofia. Si puedes mover pesos mayores el estímulo al musculo es mayor.

Puedes hacerlo con mancuernas, con barra o con máquina. Varía para no aburrirte y trabajar de diferentes formas.

También lo puedes hacer sentado de pié. Si lo haces sentado podrás mover algo más de peso. Pero al hacerlo de pié tienes un trabajo extra de los lumbares y abdominales para estabilizar la posición.

Elevaciones laterales

Este es un ejercicio monoarticular que aísla la sección media del deltoides. Esta es la sección que te da mayor amplitud de hombros.

Este ejercicio lo harás a 12 repeticiones. Este tipo de ejercicios monoarticulares es conveniente hacerlos a repeticiones medias o medias-altas. De esta manera se evitan sobrecargar la articulación. Que en estos ejercicios trabaja sola.

Lo puedes hacer con mancuerna, con polea o en máquina específica. Yo te recomiendo las 2 primeras opciones. Las máquinas de elevaciones laterales no suelen tener buena biomecánica y acabas con malas posturas y malos movimientos.

Fondos en paralelas

Este es un ejercicio básico para triceps como músculo agonista que tiene como sinérgico al pectoral.

Este ejercicio se hace a repeticiones infinitas o al fallo. Aquí harás todas las repeticiones que puedas.

Si puedes hacerte entre 15-20 repeticiones, puedes ponerte lastre.



2º Día - Tirón

Con los jalones lo que buscas es la amplitud de la espalda. Por lo que recomiendo agarre ancho y buena técnica. Carga el peso que te permita hacer casi todas las repeticiones marcadas de manera estricta.

Con los remos trabajas la profundidad y el relieve de la espalda. Aquí agarre estrecho, mucho peso y buena técnica.

El remo al mentón es para completar el entrenamiento de la parte alta de la espalda. Trapecios y deltoides. Aquí ya te puedes relajar un poco con los peso. No hace falta que busques el máximo, y mantén una muy buena técnica. Sin tirones ni enviones. Localizando los músculos que estás

trabajando.

Con las elevaciones traseras el peso es secundario. Lo importante aquí es la técnica, la congestión muscular y localizar muy bien la parte posterior de deltoides.

El pull over en polea es lo mismo que los pájaros. Lo importante aquí es la técnica, la congestión muscular y localizar muy bien el dorsal. Que arda.

Con los ejercicios de curl la intención es bombear y terminar con un entreno más fino y analítico, el trabajo duro que se ha hecho con los jalones y los remos. Congestión y localización del músculo. Hay que sentir el bíceps en cada repetición.

Los descansos entre series serán de unos 60 segundos. Hay que priorizar el tiempo bajo tensión y la acumulación de trabajo sobre el músculo objetivo.

Los descansos entre ejercicio pueden ser de entre 2 y 3 minutos. Lo necesario para asegurar una buena recuperación, pero manteniendo algo de fatiga muscular.

Si hay tiempo suficiente, se puede terminar con ejercicios para abdominales.

Jalones

Este es un ejercicio básico para el entrenamiento de la espalda y los brazos. Sobre todo los bíceps como músculo sinérgico. Si no tienes claro lo que es un músculo agonista, antagonista y sinérgico échale un ojo al curso básico de acondicionamiento físico y lo verás más claro.

Este ejercicio lo harás en pirámide descendente. Siempre dentro de los rangos de hipertrofia. Así que irás subiendo los pesos con el paso de las repeticiones. Tendrás un buen calentamiento de las articulaciones y trabajarás en diferentes rangos de repeticiones.

La última series es la más pesada y la haces a 6 repeticiones que es el rango más bajo de hipertrofia para trabajar un poco la fuerza máxima. Una mejora en la fuerza máxima siempre ayuda a mejorar la hipertrofia. Si puedes mover pesos mayores el estímulo al musculo es mayor.

Este ejercicio se suele hacer con un agarra ancho. Así trabajarás la amplitud de los dorsales. Y potenciarás la forma en V de la espalda. Pásate por aquí que explico los jalones.

Remo

El remo es el otro gran ejercicio básico para desarrollar tu espalda. También tiene como músculo sinérgico al bíceps, igual que los jalones.

También es un ejercicio para hacerlo en pirámide descendente, subiendo los pesos en cada serie y bajando las repeticiones. Siempre dentro de los rangos de hipertrofia.

El remo lo puedes hacer bien con barra, con mancuerna, en polea baja o en máquina. Lo hagas como lo hagas, te recomiendo un agarre estrecho. En este caso para potenciar la profundidad y el relieve de la espalda. Todo lo que necesitas saber de los remos aquí lo tienes.

Remo al mentón

Si bien este no es uno de los ejercicios que sale en los rankings de los ejercicios básicos. Si es un muy buen ejercicio multiarticular para la parte superior de la espalda. Tiene como músculos agonistas al trapacio, deltoides y bíceps.

Trapezio: No solo la porción más alta, la que queda entre el cuello y los hombros. Sino las otras porciones que están a lo largo de la columna y llegan hasta el centro de la espalda.

Deltoides: Sobre todo la porción trasera y media.

Bíceps: Aquí el bíceps tiene una implicación como ayudante de los otros dos y es parte fundamental.

El esquema de repeticiones es en pirámide como los anteriores pero en unos rangos un poco más altos.

Saliendo desde las 12 repeticiones y llegando hasta las 8. Aquí ya buscamos más bombeo y congestión.

Pero al ser un ejercicio multiarticular, admite algo de series pesadas.

Elevaciones traseras

Este ya es un ejercicio de aislamiento para la porción posterior del deltoides. Esta es una parte importante de cara a la estética. En una pose de doble bíceps trasera, aunque sea de bíceps, la mayor parte de los músculos que se ven son los tríceps y los deltoides. Los primeros ya los trabajas en el primer día y los segundos te tocan hoy.

En las elevaciones traseras vas a trabajar a 12 repeticiones. Aquí no vas a buscar el poder mover más peso, sino el congestionar el músculo. Las repeticiones son 12. Pero se pueden ir moviendo entre 14-15 y 10. Aquí tienes que encontrar donde te ves más cómodo y donde localizas mejor el músculo.

Pull over con brazos rectos en polea

Este es otro ejercicio de aislamiento para trabajar los dorsales. Con este terminarás de machacar la espalda. Es importante mantener una buena técnica durante todo el ejercicio. El pull over en polea es para localizar y congestionar el músculo. No para buscar tu 1RM.

Como en las elevaciones traseras, el pull over con brazos rectos trabajarás en el rango más alto de repeticiones para hipertrofia, estas son sobre las 12 repeticiones. Pero ya sabes podrías ir desde las 14-15 hasta las 10 sin problema. Busca la zona donde mejor congestiones el músculo y donde mejor lo localices.

Curl alterno de pié

Y ya nos metemos en la zona de los bíceps. Este es el clásico ejercicio que todos hemos hecho. De pié una mancuerna en cada mano y alternamos una y después otra. El curl alterno no tiene más explicación. Solo tienes que llevar mucho cuidado con la técnica. Es muy fácil querer levantar mucho peso, más del que podemos. Y si eso ocurre los enviones y los tirones con los lumbares serán los que muevan el peso. Empujados por tu ego, eso sí.

Aunque este ejercicio es en pirámide. Las repeticiones siempre son altas. Empezando desde las 12 (o incluso algo más) y llegando hasta las 8 repeticiones. El trabajo de fuerza del bíceps ya lo ha hecho con los jalones y los remos.

Curl con barra EZ en banco Scott o banco predicador

Ya para ir terminando un ejercicio de aislamiento puro, curl en banco predicador. Aquí no hay otra. Con los brazos sobre el banco no hay balanceo, no hay ayudas de otros músculos, están tus bíceps y la barra. El hacerlo con barra EZ es para tener una mejor posición de las muñecas. Al poder girarlas habrá menos tensión en antebrazos y será más cómodo, y a la larga, más seguro.

Como ejercicio de aislamiento puro del bíceps, que es un músculo pequeño. El rango de repeticiones no puede ser nunca bajo. Así que lo harás sobre las 12 repeticiones. Aquí se busca congestionar al máximo. Ya te lo he dicho antes, muévete entre las 10 y las 15 repeticiones para encontrar ese punto en el que te ardan los bíceps.



3er Día – Piernas

Con las sentadillas y con el peso muerto tendrás un entrenamiento general de todos y cada uno de los músculos de tu mitad inferior del cuerpo. Estos son ejercicios básicos que admiten pesos grandes. Te darán fuerza, tamaño y proporción. Estos dos ejercicios ya podrían ser un entrenamiento completo de piernas.

Con la prensa inclinada conseguirás meterle más carga de trabajo a los músculos principales. Terminando de congestionar las piernas.

Las zancadas te harán localizar el musculo, congestionarlo, trabajar tu estabilidad y en cierta medida un poco de explosividad para recuperar la posición. No es un ejercicio explosivo, pero ya

vale para tener algo de variedad de ejecución.

Con el peso muerto con las piernas rectas le das un trabajo extra a la parte trasera.

Esta parte suele estar más descompensada porque la mayoría de los ejercicios cargan mucho los cuádriceps.

Y ya con los dos ejercicios para gemelos terminas de trabajar la parte baja de la pierna que siempre es muy jodida de que responda a los estímulos.

Los descansos entre series serán de unos 60 a 90 segundos, algo más que en los otros 2 días. Porque las piernas son las piernas.

Hay que priorizar el tiempo bajo tensión y la acumulación de trabajo sobre el músculo objetivo.

Los descansos entre ejercicio pueden ser de entre 3 y 4 minutos. Lo necesario para asegurar una buena recuperación, pero manteniendo algo de fatiga muscular.

Si hay tiempo suficiente, se puede terminar con ejercicios para abdominales. Aunque en este caso el entreno se puede alargar más que los otros días.

Sentadillas

Este es un ejercicio básico y fundamental para la mejora de todos los músculos de la mitad inferior del cuerpo. Aunque el trabajo principal recae sobre los cuádriceps. En este movimiento están implicados todos los músculos de la pierna. Trabajan bien como sinérgicos, como los gemelos, femorales, glúteos y lumbares. O como estabilizadores como abductores y gemelos.

Este ejercicio lo harás en pirámide descendente. Siempre dentro de los rangos de hipertrofia. Así que irás subiendo los pesos con el paso de las repeticiones. Tendrás un buen calentamiento de las articulaciones y trabajarás en diferentes rangos de repeticiones.

Peso muerto

Este es otro de los ejercicios básicos. Este se centra más en los músculos de la espalda baja, glúteos y femorales. Pero también tiene mucha carga de trabajo en los cuádriceps. Y por si fuera poco como estabilizadores tiene a los abdominales, los dorsales y los gemelos. Otro ejercicio bastante completo y muy parecido a la sentadi-

lla. Aquí podrás saber en que se diferencian y en que se parecen la sentadilla y el peso muerto.

Este ejercicio también lo harás en pirámide descendente. Sin salirte de los rangos de hipertrofia. Así que ves subiendo los pesos con el paso de las series. Tendrás un buen calentamiento de las articulaciones y trabajarás en diferentes rangos de repeticiones.

Prensa inclinada

Este es uno de esos ejercicios multiarticulares no básicos. Este ejercicio es un termino medio entre la sentadilla y el peso muerto. Sobre todo por la posición en la que lo tienes que hacer. Trabaja los mismos músculos, cuádriceps, femorales, gemelos... Y según en la posición donde coloques los pies en la plataforma, cargarás más trabajo sobre unos o sobre otros.

El esquema de repeticiones es en pirámide como los anteriores pero en unos rangos un poco más altos. Saliendo desde las 12 repeticiones y llegando hasta las 8. Aquí ya buscamos más bombeo y congestión. Pero al ser un ejercicio multiarticular, admite algo de series pesadas.

Peso muerto con piernas rectas

Este es un ejercicio de aislamiento para la parte trasera de las piernas. En concreto con el peso muerto con la piernas rectas entrenarás los femorales, los glúteos y los lumbares. Este es un ejercicio muy bueno para compensar el entrenamiento. En los otros ejercicios hay una carga bastante grande de trabajo sobre los cuádriceps. Por lo que con este ejercicio se compensa el entrenamiento.

Como con las zancadas vas a trabajar a 12 repeticiones. Aquí no vas a buscar el poder mover más peso, porque es un ejercicio de aislamiento. Con esto tienes que buscar el congestionar el músculo. Las repeticiones son 12. Pero se pueden ir moviendo entre 14-15 y 10. Aquí tienes que encontrar donde te ves más cómodo y donde localizas mejor el músculo.

Elevación de gemelos sentado

Este es un ejercicio de aislamiento para los gemelos. El hecho de hacerlo sentado hace que la tensión de sobre los gemelos en sí sea menor. Esto hace que se trabaje mucho más el soleo. El soleo es un músculo que está debajo de los gemelos. Se puede ver sobresaliendo por debajo de ellos y llegando hasta el tobillo. Y es con este ejercicio una de las pocas formas que se puede entrenar de manera más directa.

Como los gemelos son unos músculos un poco especiales, suelen funcionar mejor a repeticiones altas en este caso serían a un mínimo de 25-30 repeticiones. Pero se podría decir que se hacen a infinitas.

Elevación de gemelos de pie

Este es otro ejercicio de aislamiento de gemelos. En este caso al tener más tensión sobre ellos, sí se entrenan de forma más directa.

Como en el anterior ejercicio de gemelos, suelen funcionar mejor las repeticiones altas, en este caso serían a un mínimo de 25-30 repeticiones. Pero se podría decir que se hacen a infinitas.

Entrenamiento día 1 - Empujón



5 series en pirámide de 10, 10, 8, 8 y 6 rep.



5 series de 12 rep.



5 series en pirámide de 10, 10, 8, 8 y 6 rep.



5 series de 12 rep.



4 series al fallo

Entrenamiento día 2 – Tirón



Jalones

5 series en pirámide de 10, 10, 8, 8 y 6 repeticiones



Remo con barra

5 series en pirámide de 10, 10, 8, 8 y 6 repeticiones



Remo al mentón

5 series en pirámide de 12, 12, 10, 10 y 8 rep.



Aperturas traseras

5 series de 12 repeticiones



Pullover en polea

5 series de 12 repeticiones



Curl alterno

5 series en pirámide de 12, 12, 10, 10 y 8 rep.



Curl banco Scott

5 series de 12 repeticiones

Entrenamiento día 3 – Piernas



5 series en pirámide de 10, 10, 8, 8 y 6 rep.



5 series en pirámide de 10, 10, 8, 8 y 6 rep.



5 series en pirámide de 12, 12, 10, 10 y 8 rep.



5 series de 12 rep.



5 series de 12 rep.



5 series de 25 a 30 rep.



5 series de 25 a 30 rep.

Rutina de hipertrofia expres

Y esta es la rutina de hipertrofia expres.

Espero que te sirva de ayuda para mejorar o complementar tus rutinas de entrenamiento.

Y recuerda que para cualquier pregunta, duda, sugerencia o comentarme lo que quieras, puedes contactar conmigo [aquí](#).

Felices agujetas.

Advertencia

Estos ejercicios son a modo informativo.

Una mala ejecución puede llevarte a sufrir una lesión.

En ningún caso sustituyen indicaciones médicas.

En caso de sufrir una lesión previa o una enfermedad, consulta con un especialista. Él te indicará si puedes o no hacer estos ejercicios, y en que intensidad los puedes hacer.

Construye tu físico no se hace responsable de un uso inapropiado de estos u otros ejercicios.