

RUTINA PARA HIPERTROFIA.

Dr. David Lezama del Valle. Músculos y Nutrición. Año 5. #24. Pág. 3.

Para desarrollar ésta rutina es necesario que lleves por lo menos 8 meses entrenando en forma. Te recuerdo que los pesos que manejes deben ser lo suficientemente pesados para hacer los ejercicios con una técnica correcta, también es de suma importancia respetar los descansos pues son claves para el progreso.

Los ejercicios que usaremos por bloques (un bloque se compondrá de 3 ejercicios que debes hacer sin descanso) serán:

DIAS: UNO, TRES Y CINCO.

BLOQUE 1:

- Bench Press
- Cristos horizontales
- Bench Press

BLOQUE 2:

- Lat Pull Down
- Curl de bíceps en banco Scott
- Lat Pull Down

BLOQUE 3:

- Press Militar Hombro.
- Press Francés Biceps
- Press Militar Hombro.
- Abdomen

DIAS: DOS, CUATRO, SEIS.

BLOQUE 1:

- Sentadilla
- Leg extensión
- Sentadilla

BLOQUE 2:

- Sentadilla Hack
- Leg Curl acostado
- Sentadilla Hack

BLOQUE 3:

- Pantorrilla de pie.
- Pantorrilla en tejedora.
- Pantorrilla de pie.
- Abdomen

Cada bloque lo tomaremos como una serie, los descansos (dados en segundos), series y repeticiones serán como sigue:

PLAN GENERAL POR SEMANA

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8
SERIES	3	4	5	6	7	3	4	5
(Por Bloque) REPS	10	10	10	10	10	8	8	8
DESCANSO	60 seg	45 seg	60 seg	30 seg	30 seg	90 seg	60 seg	45 seg