

# RUTINA DE HIPERTROFIA:

## A SEGUIR AUMENTANDO NUESTRA MASA MUSCULAR!

Dr. David Lezama Del Valle. Muscle's Nutrition. Año 7. #37. Pág. 26.

Es importante que evalúes tu simetría y proporción: Si estás simétrico y tienes un desarrollo equilibrado de la parte superior e inferior del cuerpo, vamos a trabajar dos días el tren superior y dos días el tren inferior. El objetivo de trabajar sólo 4 días de fuerza en este bloque es para dar a nuestros músculos el tiempo de descanso que requieren para lograr el desarrollo que buscamos y evitar un sobreentrenamiento que nos lleva a estancarnos.

Si tienes mayor desarrollo en la parte superior, vamos a trabajar de la siguiente manera: Día 1, 3 y 5 la parte superior del cuerpo, pues así lograremos que haya entrenamiento en la parte inferior y se vaya equilibrando tu físico. Si por el contrario, tienes un mayor desarrollo de la parte inferior de tu cuerpo, trabajaremos en forma invertida, es decir: los días 1, 3 y 5 trabajarás la parte superior del cuerpo, y los días 2 y 4 trabajarás la parte inferior.

Te recomiendo que empieces a incluir algo de ejercicio aeróbico en tu programa de entrenamiento. Haz por lo menos tres sesiones semanales de 40 minutos a intensidad moderada. De esta manera irás logrando aumentos de masa sin aumentar demasiado tu porcentaje de grasa corporal. Recuerda que la alimentación es muy importante para lograr nuestros objetivos. No olvides tomar un licuado de proteína de suero de leche (Whey Protein) alto en carbohidratos después de cada entrenamiento.

También puedes suplementarte con Creatina, lo que te ayudara a lograr tus objetivos.

Recuerda que es muy importante realizar los ejercicios con una técnica adecuada y con movimientos lentos y controlados, así como respetar las series, repeticiones y descansos marcados. Sigue entrenando fuerte y tu mejor recompensa será el desarrollo que irás logrando.

### Ejercicios tren superior

- Press de pecho inclinado.
- Cristos horizontales.
- Curl de bíceps banco scout.
- Extensión de tríceps con mancuerna.
- Press de hombro al frente.
- Jalón de espalda al frente.
- Tríceps con polea.
- Curl de pie con barra.

### Ejercicios tren inferior

- Sentadilla.
- Press de pierna.
- Leg curl.
- Leg extension.
- Desplantes.
- Pantorrilla de pie.
- Abdomen.

### PLAN GENERAL POR SEMANA

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8
REPETICIONES	6	8	10	8	6	8	10	8
SERIES	5	4	3	4	5	4	3	4
DESCANSO	70 seg	60 seg	50 seg	60 seg	70 seg	60 seg	50 seg	60 seg