



RUTINA

HIPERTROFIA

LUNES A VIERNES

 @MEGAFITCOL

 @MEGAFITVE

PECHO Y TRÍCEPS

LUNES

HIPERTROFIA

Enfoque: Combinación de tensión mecánica (Mancuernas) con alto volumen (Máquinas y Poleas).

Descanso entre Series: 60-90 segundos. Rango de Repeticiones: 8-20.

EJERCICIO

SERIE X REPETICIONES

EJECUCIÓN Y FOCO

**Press Inclinado
con Mancuernas**

4 x 8-10

Baja las mancuernas muy lento (4 segundos TUT). Empuja fuerte.

**Press de Banca en
Máquina (Agarre
Cerrado)**

4 x 10-12

Manos cerca para concentrar el trabajo en el centro del pecho y los tríceps.

**Cruce de Poleas
Altas**

3 x 12-15

Junta los puños frente a tu abdomen (de arriba a abajo). Mantén la contracción 1 segundo.

**Aperturas en
Máquina Pectoral**

3 x 15-20

Repeticiones rápidas para crear un bombeo (pump) intenso.

**Extensión de
Tríceps en Polea**

4 x 10-12

No permitas que la barra suba demasiado; mantén la tensión constante en el tríceps.

**Press Francés con
Mancuerna
(Unilateral)**

3 x 12-15

Trabaja cada brazo por separado para máximo aislamiento.

 @MEGAFITCOL

 @MEGAFITVE



ESPALDA Y BÍCEPS

MARTES

HIPERTROFIA

Enfoque: Énfasis en el estiramiento (Jalón estrecho) y en el grosor (Remo T-Bar).

Descanso entre Series: 60-90 segundos. Rango de Repeticiones: 8-15.

EJERCICIO

SERIE X REPETICIONES

EJECUCIÓN Y FOCO

Jalón al Pecho
(Agarre Estrecho
Neutro)

4 x 8-10

Agarre cerrado. Permite un estiramiento profundo del dorsal arriba. Tira hacia el pecho.

Remo en Máquina
(Pecho Apoyado)

4 x 10-12

El soporte permite aislar la espalda sin usar la zona lumbar. Tira y aprieta los omóplatos.

Peso Muerto
Rumano con Barra
(Medio-Pesado)

3 x 8-10

El estiramiento de los isquiotibiales debe ser el principal foco.

Remo T

3 x 10-12

Excelente para el grosor de la espalda. Mantén la espalda plana.

Curl de Bíceps en
Polea (Énfasis en
Estiramiento)

4 x 10-12

Usa el cable para mantener la tensión constante en el bíceps durante todo el recorrido.

Curl Predicador
con Barra Z

3 x 12-15

Sube fuerte y baja lentamente. Aislamiento total del bíceps.

 @MEGAFITCOL

 @MEGAFITVE



PIERNA - CUÁDRICEPS

MIÉRCOLES

HIPERTROFIA

Enfoque: Día dominante de rodilla. Uso de pre-fatiga y técnicas de alta intensidad (Drop Set).

Descanso entre Series: 75-90 segundos. Rango de Repeticiones: 8-20.

EJERCICIO

SERIE X REPETICIONES

EJECUCIÓN Y FOCO

Sentadilla en
Máquina Hacka

4 x 8-10

Coloca los pies abajo para poner mayor tensión en el cuádriceps. Profundidad y control.

Prensa 45 (Pies
Bajos y Juntos)

4 x 10-12

La posición de pies juntos aísla el cuádriceps. Controla la bajada para máxima tensión.

Extensión de
Cuádriceps (Doble
Drop Set en la
Última Serie)

3 x 15-20

Extiende y pausa arriba. En la última serie, haz un Doble Drop Set para agotamiento total.

Zancada con
Mancuernas
(Caminando o
Estática)

3 x 12 (por pierna)

Baja verticalmente. Excelente para trabajo unilateral y equilibrio.

Pantorrilla en
Prensa Horizontal
(Talón Alto)

4 x 15-20

Coloca los pies hacia adentro o hacia afuera para enfocarte en diferentes cabezas del gemelo.

 @MEGAFITCOL

 @MEGAFITVE



HOMBRO Y CORE

JUEVES

HIPERTROFIA

Enfoque: Enfocado en la estética del hombro (deltoides lateral y posterior). Alto volumen de aislamiento.

Descanso entre Series: 60-90 segundos. Rango de Repeticiones: 8-20.

EJERCICIO

SERIE X REPETICIONES

EJECUCIÓN Y FOCO

**Press Militar en
Máquina Smith o
Mancuernas**

4 x 8-10

Empuje vertical estable. Baja lento (3 seg) para asegurar la tensión.

**Elevaciones
Laterales en
Máquina (o Cable)**

4 x 12-15

Llévalo al fallo (RPE 10). Es la clave para el ancho del hombro.

**Remo al Mentón en
Polea con Cuerda**

3 x 15-20

Tira la cuerda a la barbilla. Mantiene los codos por encima de las muñecas para enfocarse en el hombro frontal.

**Deltoides
Posterior en
Máquina Peck
Deck**

3 x 15-20

Aislamiento del hombro trasero. Enfócate en juntar los omóplatos.

**Crunch en Polea
Alta (Rodillas al
Piso)**

4 x 15-20

Tira de la cuerda doblando el torso hacia adelante, contrayendo el abdomen con fuerza.

 @MEGAFITCOL

 @MEGAFITVE



PIERNA - GLÚTEO/ISQUIO

VIERNES

HIPERTROFIA

Enfoque: Día dominante de cadera. Máxima tensión en los glúteos e isquiotibiales para cerrar la semana.

Descanso entre Series: 75-90 segundos. Rango de Repeticiones: 6-20.

EJERCICIO

SERIE X REPETICIONES

EJECUCIÓN Y FOCO

Hip Thrust con Barra (Pesado)

4 x 6-8

El objetivo es la carga pesada. Bloquea las caderas arriba y aprieta los glúteos con fuerza.

Peso Muerto Rumano con Mancuernas/Barra

4 x 8-10

Énfasis en el estiramiento. Controla la excéntrica.

Femoral Sentado (Unilateral)

3 x 12-15
(c/pierna)

Trabaja cada pierna por separado para maximizar la concentración.

Abductor en Máquina (Contracción de Pico)

3 x 15-20

Mantén la apertura máxima 2 segundos para asegurar la contracción del glúteo medio.

Extensión de Cuádriceps (Pre-Fatiga)

3 x 20

Repeticiones ligeras para terminar el cuádriceps con un bombeo de alta intensidad.

 @MEGAFITCOL

 @MEGAFITVE

