

RUTINA AUMENTO MASA MUSCULAR 1/3

CALENTAMIENTO

5' Elíptica / Bici / Carrera (Intensidad baja)

DÍA 1: PECTORAL - TRÍCEPS

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES
Press banca	5	12-12-10-10-8
Aperturas paralelas	3	10
Press pecho inclinado con mancuernas	3	12-12-10-10-8
Cruce de poleas alto	3	10
Flexiones	3	10
Tríceps francés con barra Z	4	10
Tríceps polea (A. supino)	3	12
Dippings entre bancos	3	12

VUELTA A LA CALMA

10' Elíptica / Bici / Carrera (Intensidad baja)

ESTIRAMIENTOS GENERALES

RUTINA AUMENTO MASA MUSCULAR 2/3

CALENTAMIENTO

5' Elíptica / Bici / Carrera (Intensidad baja)

DÍA 2: ESPALDA - BÍCEPS

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES
Dominadas asistidas	5	12-12-10-10-8
Remo bajo cerrado	3	10
Jalón agarre paralelo	5	12-12-10-10-8
Remo a una mano con mancuerna	3	10
Remo dorsal en polea (A. prono)	3	10
Curl de bíceps barra Z	4	10
Bíceps Martillo a una mano	3	12
Bíceps en polea (A. prono)	3	12

VUELTA A LA CALMA

10' Elíptica / Bici / Carrera (Intensidad baja)

ESTIRAMIENTOS GENERALES

RUTINA AUMENTO MASA MUSCULAR 3/3

CALENTAMIENTO

5' Elíptica / Bici / Carrera (Intensidad baja)

DÍA 3: HOMBRO - PIERNA

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES
Press hombro con mancuernas	4	12-10-10-8
Press hombro máquina (A. semi cerrado)	3	10
Elevaciones frontales o laterales	3	10
Trapezio KTB al mentón	3	12
Sentadilla o Press pierna	4	12-10-10-8
Lounge con alterno con mancuernas	3	8/8
Extensión de cuádriceps	3	10
Femoral sentado	3	10
Gemelo	3	20

VUELTA A LA CALMA

10' Elíptica / Bici / Carrera (Intensidad baja)

ESTIRAMIENTOS GENERALES