





PROGRAMA
DE AUMENTO
DE MASA MUSCULAR

PARA
MUJERES

NIVEL 2

FASE II

PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 2 - FASE I

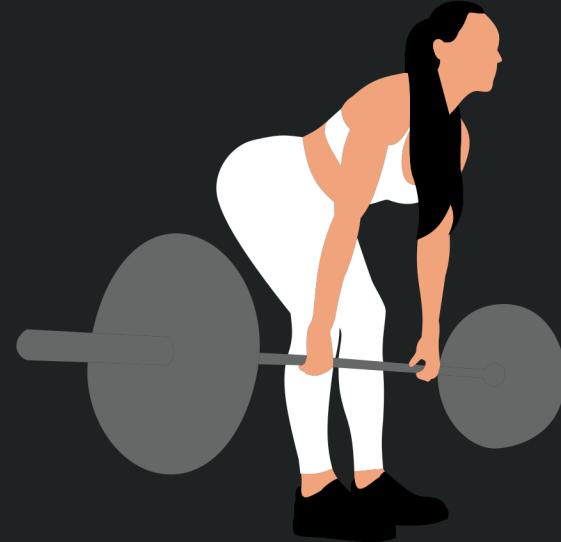
DIA 1 Y 5: PIERNAS

Ejercicio por biseries

- Extensiones **alterno** femoral sentada
- Sentadilla Smith **alterno** femoral acostada
- Peso muerto barra **alterno** desplantes cortos alternos
- Prensa pies en medio abiertos **alterno** prensa pies arriba juntos
- Pantorrilla de pies smith **alterno** pantorrilla maquina

  
Series / Reps / Pausa

4 X 12 1 Min.



DIA 2 Y 4: TORSO Y BRAZO

Ejercicio por biseries

- Remo polea supino **alterno** pullover polea
- Remo mancuernas 1 brazo **alterno** jalon polea al frente
- Press de hombro mancuernas **alterno** lateral mancuernas
- Press inclinado manc. **alterno** press de copa 2 manos
- Press frances manc. **alterno** triceps polea

  
Series / Reps / Pausa

4 X 15 1 Min.



DIA 3 : GLUTEO Y ABDOMEN

Ejercicio por Biseries

- Gluteo polea/maq. **alterno** desplantes hacia atras alternos
- Sentadilla romana manc. **alterno** sductor polea
- Prensa pies arriba abiertos **alterno** hip trush maquina
- Abdutor maquina **alterno** aductor maquina
- Encogimiento de piernas vertical **alterno** crunch banca oblicuo

  
Series / Reps / Pausa

4 X 12 1 Min.



PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 2 - FASE II

DIA 1 Y 5: PIERNAS

Ejercicio por biseries

- Femoral acostada **alterno** peso muerto barra
- Sentadilla barra **alterno** femoral sentada
- Desplantes cortos camiando **alterno** prensa pies en medio
- Sentadilla hack **alterno** extensiones
- Pantorrilla Smith **alterno** pantorrilla maquina

  
Series / Reps / Pausa

4 X 12 1 Min.



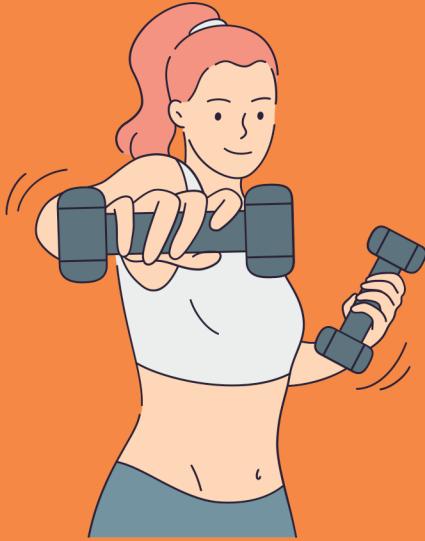
DIA 2 Y 5: TORSO Y BRAZOS

Ejercicio por biseries

- Press de hombro **alterno** laterales manc.
- Press Arnold **alterno** frontal mancuernas
- Press frances inclinado **alterno** press de copa 2 manos
- Triceps polea **alterno** pullover polea
- Remo polea supino **alterno** jalon polea al frente

  
Series / Reps / Pausa

4 X 12 1 Min.



DIA 3: GLUTEO Y ABDOMEN

Ejercicio por Biseries

- Abductor maquina **alterno** desplantes largo caminando
- Sentadilla romana smith **alterno** hip trush maquina
- Prensa pies arriba abiertos **alterno** gluteo polea
- Abductor polea **alterno** aductor maquina
- Crunch banca oblicuos **alterno** plancha (1 min)

  
Series / Reps / Pausa

4 X 12 1 Min.



PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 2 - FASE III

DIA 1/3/5: PIERNAS / GLUETEO

Ejercicio por estación

- Sentadilla barra smith **alterno** femoral sentada
- Desplantes largos caminando **alterno** presna pies arriba juntos
- Prensa pies en medio **alterno** peso muerto barra
- Sentadilla romana manc. **alterno** gluteo polea
- Hip trush maquina **alterno** abductor polea



Series / Reps / Pausa

4 X 12 1 Min.



DIA 2/4/6: TORSO/BRAZOS/ABDOMEN

Ejercicio por estación

- Remo barra supino **alterno** jalon polea al frente
- Press hombro mancuernas **alterno** laterales manc. sentada
- Press Arnold **alterno** remo para hombro barra
- Press california barra **alterno** press de copa 2 manos
- Press frances inclinado barra **alterno** triceps polea
- Encogimiento vertical **alterno** plancha (1min)



Series / Reps / Pausa

4 X 12 1 Min.

