



---

PROGRAMA  
DE AUMENTO  
DE MASA MUSCULAR

PARA  
HOMBRES

NIVEL 2

FASE I

# PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 2 - FASE I

## DIA 1 Y 4: PECHO / HOMBRO / TRICEPS

### Ejercicio por Biseries

- Press de pecho con barra alterno cristos planos
- Press inclinado mancuernas alterno pec fly
- Press de hombro mancuernas alterno laterales mancuernas
- Prees de hombro maquina alterno frontales con mancuernas
- Press de copa a 2 manos alterno triceps polea

    
**Series / Reps / Pausa**

4 X 12 1 Min.



## DIA 2 Y 5: PIERNAS Y ABDOMEN

### Ejercicio por Biseries

- Sentadilla barra smith alterno extensiones
- Peso muerto mancuernas alterno prensa pies arriba
- Prensa pies en medio alterno femoral sentado
- Pantorrilla maquina alterno pantorrilla de pie mancuerna
- Crunch banca alterno encogimiento de piernas sentado

    
**Series / Reps / Pausa**

4 X 12 1 Min.



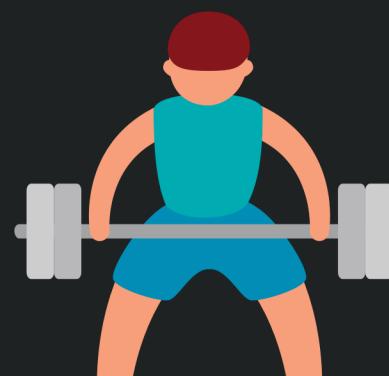
## DIA 3 Y 6: ESPALDA Y BICEPS

### Ejercicio por Biseries

- Remo con barra alterno jalon polea al frente
- Remo polea alterno jalon polea al frente invertido
- jalon al frente neutro alterno curl concentrado
- Curl biceps barra alterno curl concentrado
- Curl biceps alterno mancuernas alterno curl martillos

    
**Series / Reps / Pausa**

4 X 12 1 Min.



# PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 2 - FASE II

## DIA 1 Y 4: PECHO / HOMBRO / TRICEPS

### Ejercicio por Biseries

- Press de pecho con barra alterno cristos inclinados
- Press inclinado barra alterno pec fly
- Press de hombro mancuernas alterno frontales barra
- Prees de hombro Arnold alterno laterales con mancuernas
- Press frances acostado alterno press de copa 2 manos

    
**Series / Reps / Pausa**

4 X 10 1 Min.



## DIA 2 Y 5: PIERNAS Y ABDOMEN

### Ejercicio por Biseries

- Sentadilla barra alterno extensiones
- Peso muerto barra alterno femoral sentado
- Prensa pies en medio alterno sentadilla sissy
- Pantorrilla maquina alterno pantorrilla de pie mancuerna
- Crunch banca alterno encogimiento de piernas vertical

    
**Series / Reps / Pausa**

4 X 10 1 Min.



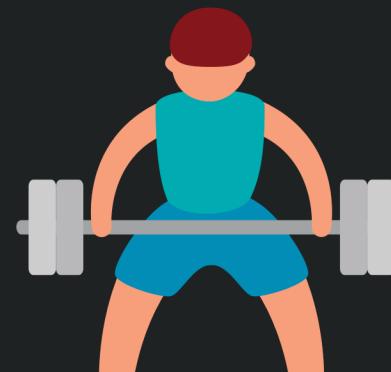
## DIA 3 Y 6: ESPALDA Y BICEPS

### Ejercicio por Biseries

- Dominadas abiertas al frente alterno hiperextensiones
- Remo barra supino alterno jalon polea al frente supino
- Remo polea neutro al frente neutro
- Curl predicator barra alterno curl martillo
- Curl biceps alterno sentado alterno curl concentrado

    
**Series / Reps / Pausa**

4 X 10 1 Min.



# PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 2 - FASE III

## DIA 1 Y 4: PECHO Y ESPALDA

### Ejercicio por Biseries

- Press de pecho con barra alterno remo barra
- Dominadas al frente abiertas alterno press inclinado barra
- Press declinado mancuernas alterno remo polea supino
- Jalon al frente neutro alterno cristos mancuernas
- Pec fly alterno jalon al frente abierto

    
**Series / Reps / Pausa**

4 X 10 1 Min.



## DIA 2 Y 5: PIERNAS Y ABDOMEN

### Ejercicio por Biseries

- Sentadilla barra alterno femoral sentado
- Peso muerto barra alterno desplantes fijos
- Prensa pies en medio alterno femoral acostado
- Pantorrilla maquina alterno pantorrilla de pie mancuerna
- Crunch banca alterno elevacion de piernas vertical

    
**Series / Reps / Pausa**

4 X 10 1 Min.



## DIA 3 Y 6: HOMBRO Y BRAZOS

### Ejercicio

- Press de hombro mancuernas alterno lateral sentado
- Press Arnold alterno frontal alterno mancuernas
- Press Frances barra alterno curl alterno mancuernas
- Curl barra alterno press de copa 2 manos
- Triceps polea alterno curl concentrado

    
**Series / Reps / Pausa**

4 X 10 1 Min

