





---

PROGRAMA  
DE AUMENTO  
DE MASA MUSCULAR

PARA  
HOMBRES

NIVEL 1

FASE I

# PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 1 - FASE I

## DIA 1:EMPUJAR

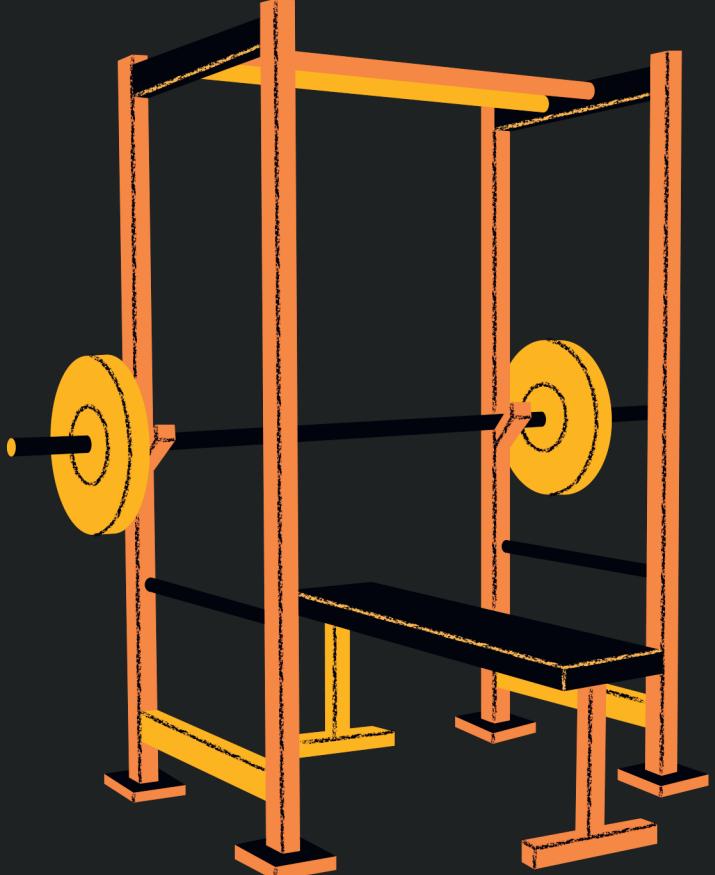
### Ejercicio por estación

- Extensión de pierna
- Press de pierna
- Pantorrilla en maquina
- Press de pecho maquina
- Pec fly
- Press de hombro maquina
- Triceps con polea
- Crunch banca



**Series / Reps / Pausa**

3      X    15      1 Min.



## DIA 2:JALAR

### Ejercicio por estación

- Femoral sentado
- Press de pierna, pies arriba
- Remo con polea
- Jalón al frente abierto
- Remo polea
- Jalón al frente agarre invertido
- Elev. de piernas acostado
- Hiperextensiones



**Series / Reps / Pausa**

3      X    15      1 Min.



# PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 1 - FASE II

## DIA 1: TORSO / BRAZOS

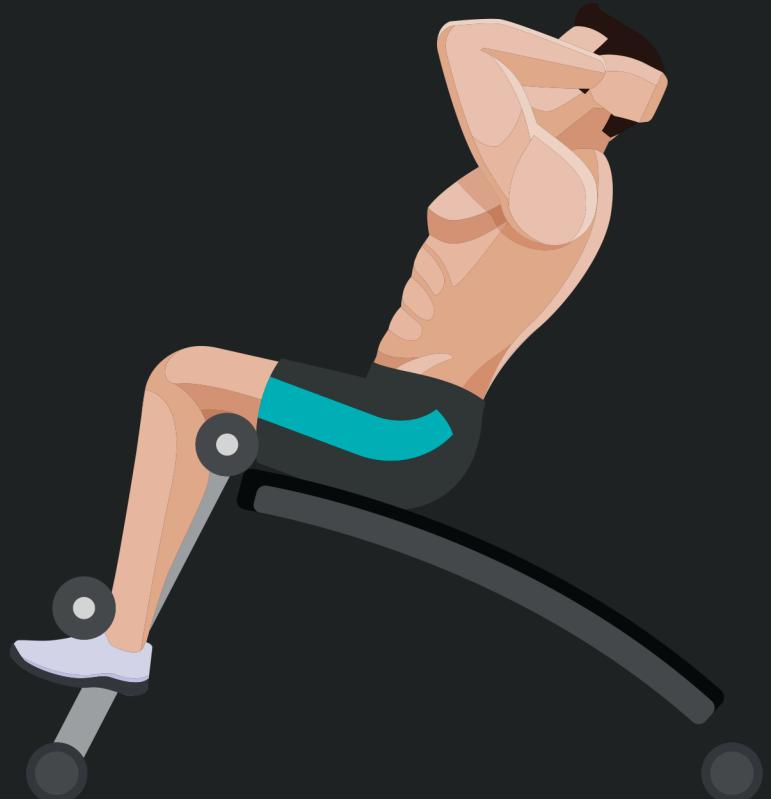
### Ejercicio por estación

- Press de pecho mancuernas
- Pec fly
- Remo polea
- Jalon con polea al frente
- Press de hombro mancuernas
- Lateral mancuernas
- Curl biceps barra
- Triceps polea



**Series / Reps / Pausa**

4      X    12      1 Min.



## DIA 2:PIERNAS / ABDOMEN

### Ejercicio por estación

- Extensión de piernas
- Sentadilla Sissy
- Press de pierna pies en medio
- Femoral sentado
- Press de pierna pies arriba
- Pantorrilla maquina
- Crunch banca
- Hiperextensiones



**Series / Reps / Pausa**

4      X    12      1 Min.



# PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 1 - FASE III

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

### Ejercicio por estacion

- Press de pecho con barra.
- Press inclinado mancuernas
- Cristos mancuernas
- Press de hombro mancuernas
- Laterales mancuernas
- Frontales mancuernas
- Press de copa 2 manos
- Triceps polea



**Series / Reps / Pausa**

4 X 10 1 Min.



## DIA 2 Y 5: PIERNAS / ABDOMEN

### Ejercicio por estación

- xExtension de piernas
- Sentadilla barra Smith
- Peso muerto mancuernas
- Press de pierna pies en medio
- Femoral sentado
- Pantorrilla maquina
- Crunch banca
- Encogimiento de piernas sentado



**Series / Reps / Pausa**

4 X 10 1 Min.



## DIA 3 Y 6: ESPALDA Y BICEPS

### Ejercicio por estación

- Remo con barra
- Jalon polea al frente
- Remo polea
- Jalon polea al frente invertido
- Pull over polea
- Curl biceps barra
- Curl biceps alterno mancuernas
- Hiperextensiones



**Series / Reps / Pausa**

4 X 10 1 Min.





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.



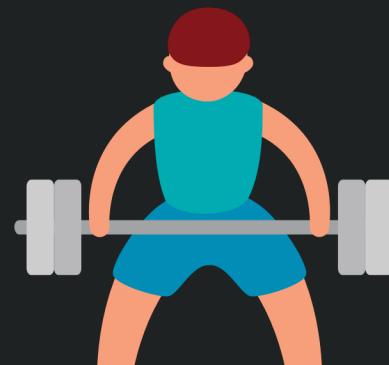
## DIA 3 Y 6: ESPALDA Y BICEPS

### 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





---

PROGRAMA  
DE AUMENTO  
DE MASA MUSCULAR

PARA  
HOMBRES

NIVEL 3

FASE I

# PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 3 - FASE 1

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

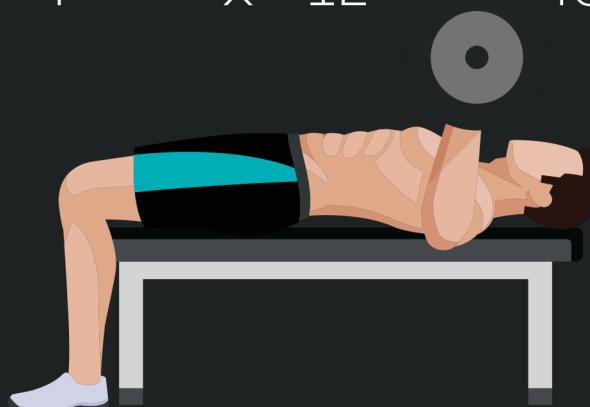
### EJERCICIO

- Press de pecho con barra
- Press inclinado mancuernas alterno cristos planos
- Press de hombro barra
- Press de hombro mancuernas alterno lateral mancuernas
- Press francés barra z sentado
- Press francés mancuernas alterno con tríceps polea



### Series/Reps/Pausa

6	X	10	1 Min.
4	X	12	40 s.
6	X	10	1 Min.
4	X	12	40 s.
6	X	10	1 Min.
4	X	12	40 s



## DIA 2 Y 5 PIERNA

### EJERCICIO

- Extensiones alterno femoral sentado
- Sentadillas barra
- Peso muerto mancuernas alterno prensa pies en medio
- Desplantes caminando cortos
- Sentadilla Hack o maquina alterno femoral acostado
- Pantorrilla maquina de pie



### Series/Reps/Pausa

4	X	12	40 S
6	X	10	1 Min,
4	X	12	40 S
4	X	20 Po	1 Min
4	X	12	40 S
6	X	10	30 S



## DIA 3 Y 6: ESPALDA Y BICEPS

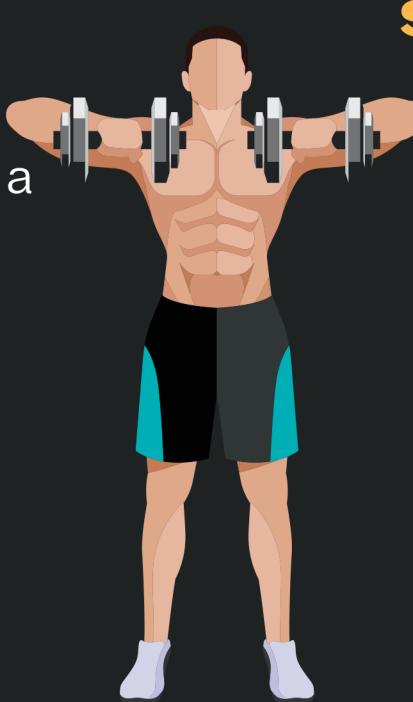
### EJERCICIOS

- Dominadas abiertas alterno hiperextensiones
- Remo con barra
- Remo polea alterno jalon polea al frente tras nuca
- Jalón al frente neutro alterno remo con mancuernas a 1 brazo
- Curl biceps barra Z
- Curl biceps alterno mancuernas alterno curl concentrados



### Series/Reps/Pausa

3	X	FALLO	40 S.
6	X	10	1 Min.
3	X	10	40 S.
3	X	12	40 S.
4	X	10	1 Min,
3	X	12	40 S.



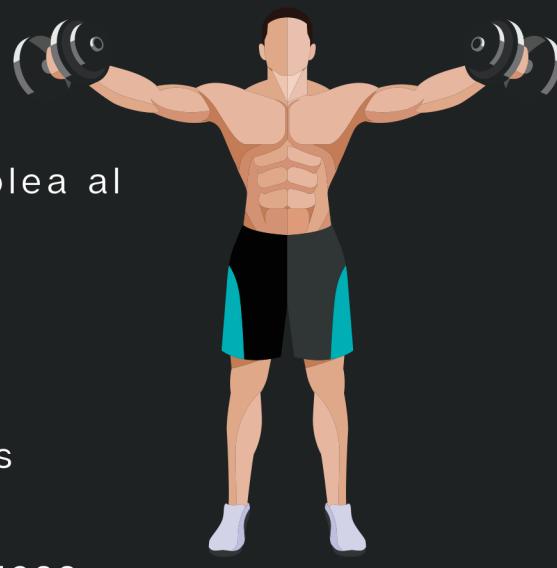
# PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 3 - FASE II

## DIA 1 Y 4 ESPALDA Y BRAZOS

### Ejercicio Biseries

- Dominadas abiertas alterno hiperextensiones
- Remo T con barra
- Remo polea supino alterno jalon polea al frente neutro
- Remo mancuerna a 1 brazo alterno
- Jalon polea al frente abiero
- Curl predicador barra alterno press frances barra Z sentado
- Curl alterno mancuernas alterno press frances inclinado manc
- Curl martillos alterno triceps polea



			Series / Reps / Pausa
--	--	--	-----------------------

3	X	FALLO	40 S.
6	X	8	1 Min.
3	X	12	40 S.
3	X	12	40 S.
3	X	10	1 Min.
3	X	12	40 S.
3	X	12	40 S.

## DIA 2 Y 5: PIERNAS

### Ejercicio por Biseries

- Femoral acostado alterno extensiones
- Sentadillas con barra
- Prensa pies en medio alterno femoral sentado
- Desplantes caminando largos
- Sentadilla Hack alterno peso muerto mancuernas
- Pantorrilla maquina de pie



			Series / Reps / Pausa
--	--	--	-----------------------

4	X	12	40 S.
6	X	8	1 Min.
4	X	12	40 S.
4	X	20	1 Min.
4	X	12	40 S.
6	X	10	30 S.



## DIA 3 Y 6: PECHO Y HOMBROS

### Ejercicio

- Press de pecho con barra
- Press inclinado barra alterno cristos planos
- Press declinado mancuernas alterno fondos para pecho
- Press de hombro c/ barra
- Press de hombro mancuernas alterno lateral mancuernas
- Press Arnols alterno rear delt maquina



			Series / Reps / Pausa
--	--	--	-----------------------

4	X	8	1 Min.
3	X	10	40 S.
3	X	10	40 S.
4	X	8	1 Min.
3	X	10	40 S.
3	X	12	40 S.



# PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 3 - FASE III

## DIA 1 Y 4: PECHO Y ESPALDA

### Ejercicio

- Press de pecho con barra
- Dominadas al frente abiertas alterno press inclinando mancuernas
- Remo barra T
- Jalon al frente neutro alterno press declinado mancuernas
- Jalon tras nuca alterno cirstos mancuernas



### Series / Reps / Pausa

6	X	10	1 Min.
4	X	10	40 S.
6	X	10	1 Min.
4	X	10	40 S.
4	X	12	40 S.

## DIA 2 Y 5: PIERNAS

### Ejercicio

- Sentadilla Sissy alterno extensiones
- Sentadilla frontal Smith
- Prensa pies arriba abiertos alterno femoral sentado
- Peso muerto barra
- Desplantes caminando largo alterno femoral acostado
- Pantorrilla maquina de pie



### Series / Reps / Pausa

4	X	12	40 S.
6	X	10	1 Min.
4	X	12	40 S.
6	X	12	1 Min.
4	X	12	40 S.
6	X	10	30 S.



## DIA 3 Y 6: HOMBROS Y BRAZOS

### Ejercicio

- Press de hombro Arnold alterno lateral sentado
- Press hombro mancuernas
- Curl barra alterno curl concentrado
- Curl alternado mancuernas alterno curl martillo
- Triceps polea alterno press frances barra sentado
- Press frances incluido mancuernas alterno press de copa 1 brazo



### Series / Reps / Pausa

4	X	12	40 s.
6	X	10	1 Min.
4	X	10	40 s.
4	X	12	40 s.
4	X	10	40 s.
4	X	12	40 s.

