





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

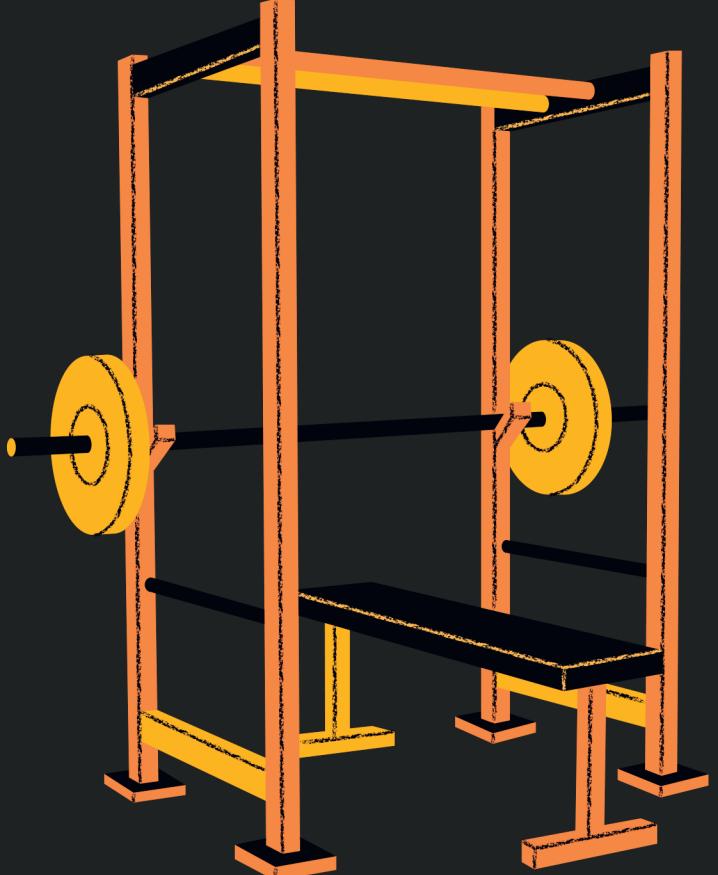
Ejercicio por estación

- 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

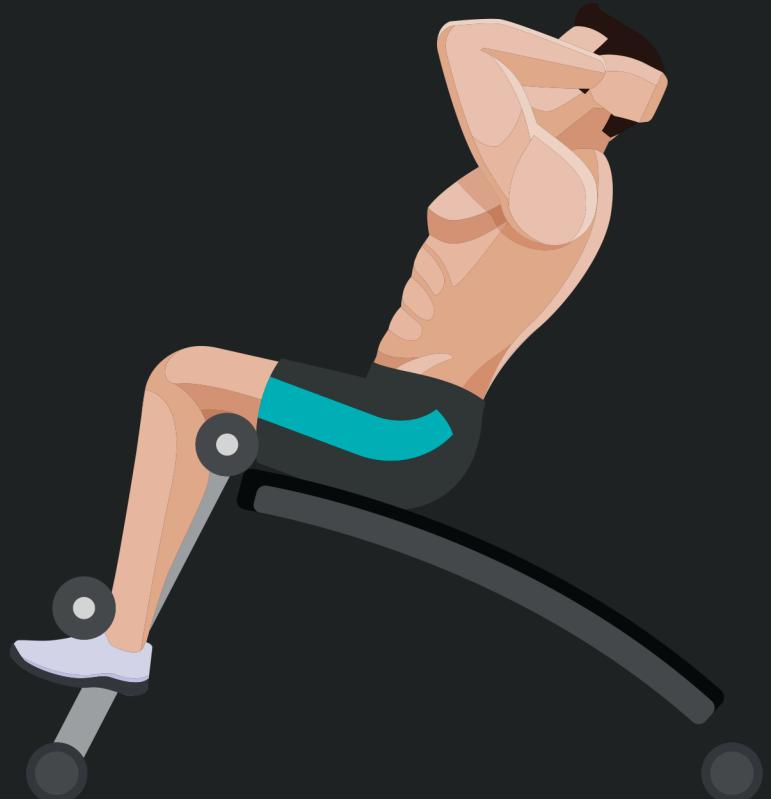
Ejercicio por estación

- 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.

