





PROGRAMA
DE AUMENTO
DE MASA MUSCULAR

PARA
MUJERES

NIVEL 1

FASE I

PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 1 - FASE I

DIA 1:EMPUJAR

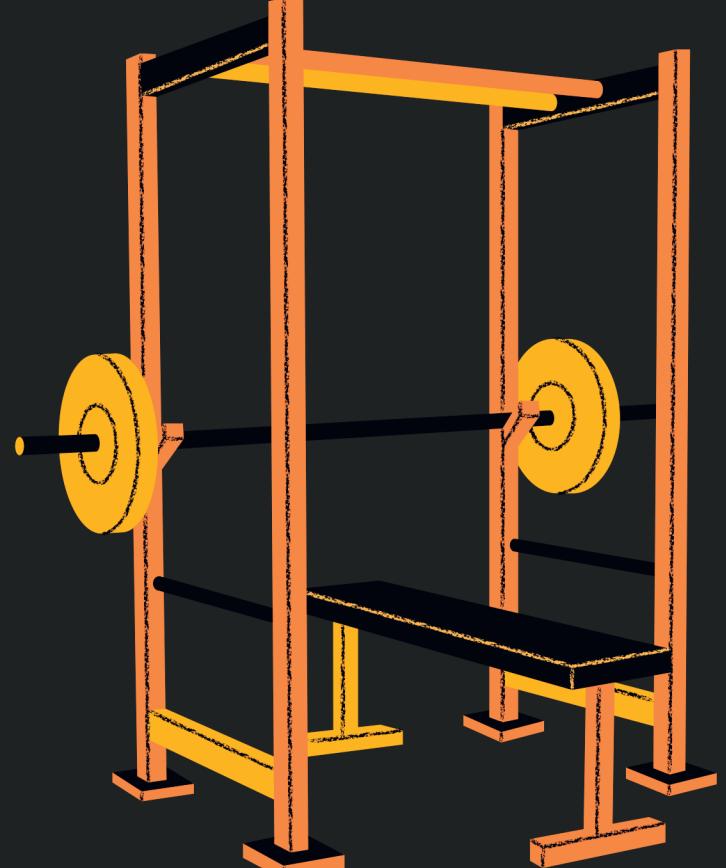
Ejercicio por estación

- Extensión de pierna
- Press de pierna
- Pantorrilla en maquina
- Sentadilla Sissy
- Press de hombro maquina
- Lateral macuernas
- Triceps con polea
- Crunch banca



Series / Reps / Pausa

3 X 15 1 Min.



DIA 2:JALAR

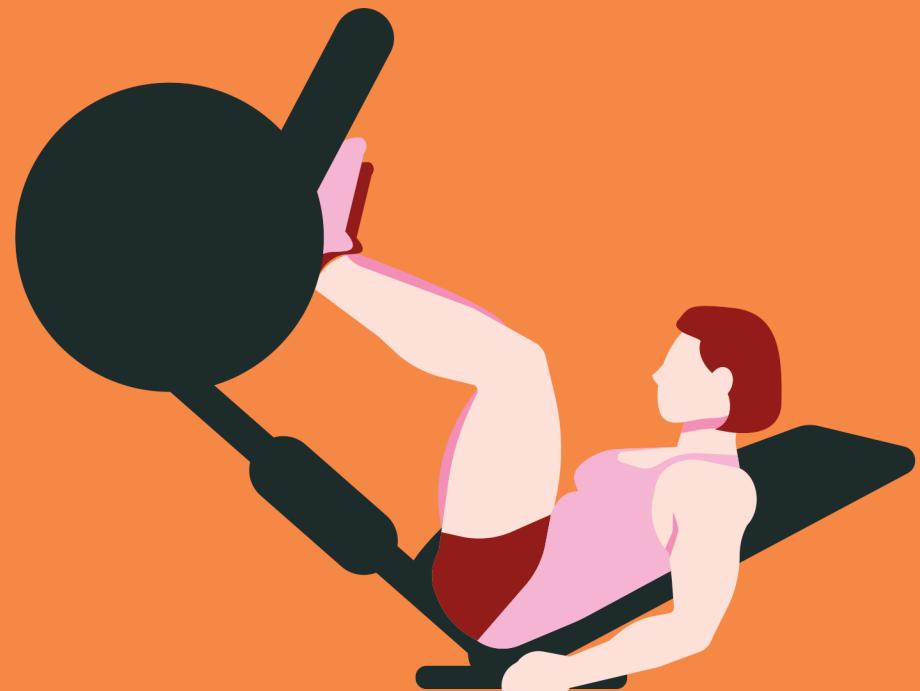
Ejercicio por estación



Series / Reps / Pausa

3 X 15 1 Min.

- Femoral sentado
- Press de pierna pies arriba
- Gluteo maquina / polea
- Remo con polea
- Jalón polea al frente
- Jalon polea supino
- Elev. de piernas acostada
- Hiperextensiones



PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 1 - FASE II

DIA 1: PIERNAS / GLUETEO

Ejercicio por estación

- Extensiones
- Sentadilla Smith
- Peso muerto mancuernas
- Prensa pies arriba
- Femoral sentado
- Gluteo maquina / polea
- Abductor maquina
- Aductor maquina
- Pantorrilla maquina



Series / Reps / Pausa

4 X 12 1 Min.



DIA 2: TORSO / BRAZOS

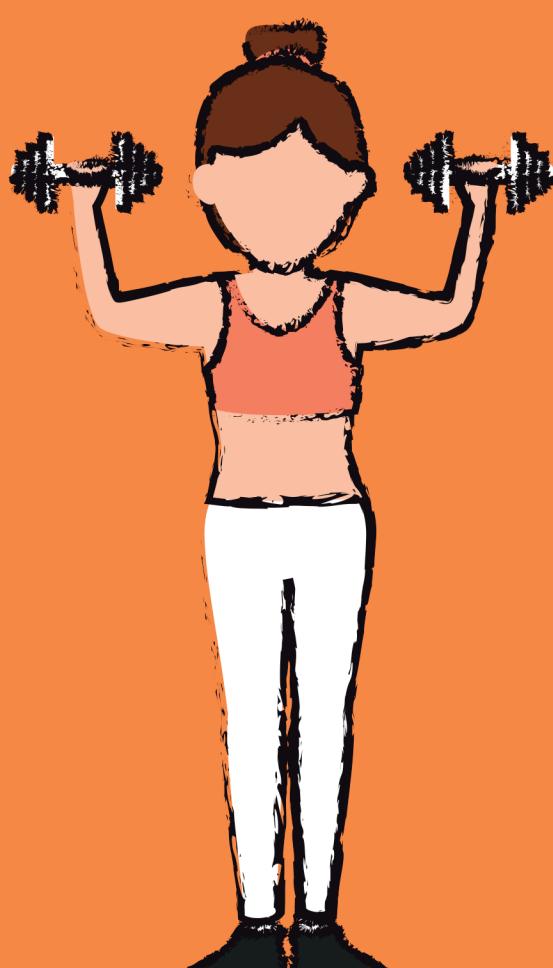
Ejercicio por estación

- Jalon polea al frente
- Press de hombro maquina
- Remo polea supino
- Lateral mancuernas
- Press de copa 2 manos
- Triceps polea
- Crunch banca
- Hiperextensiones
- Elevacion de piernas vertical



Series / Reps / Pausa

4 X 12 1 Min.



PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 1 - FASE III

DIA 1 Y 5:PIERNAS

Ejercicio por estacion

- Femoral sentada
- Sentadilla Smith
- Desplantes fijos cortos manc.
- Peso muerto mancuernas
- Prensa pies arriba juntos
- Femoral acostada
- Extensiones
- Pantorrilla maquina



Series / Reps / Pausa

4 X 12 1 Min.



DIA 2 Y 4:TORSO/ BRAZOS

Ejercicio por estación

- Laterales mancuernas
- Press de hombro mancuernas
- Press inclinado mancuernas
- Jalon polea al frente
- Pullover polea
- Press frances macuernas
- Press de copa 2 manos



Series /Reps /Pausa

4 X 15 1 Min.



DIA 3 :GLUTEO Y ABDOMEN

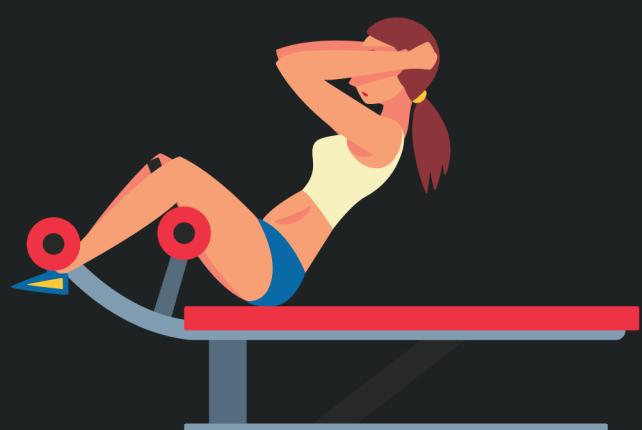
Ejercicio por estación

- Gluteo maquina / polea
- Sentadilla romana mancuernas
- Desplantes hacia atras alternos
- Prensa pies arriba abiertos
- Hip trush maquina
- Abductor maquina
- Aductor maquina
- Cruch banca
- Elevaciones de piernas vertical



Series / Reps / Pausa

4 X 12 1 Min.





PROGRAMA
DE AUMENTO
DE MASA MUSCULAR

PARA
MUJERES

NIVEL 2

FASE II

PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 2 - FASE I

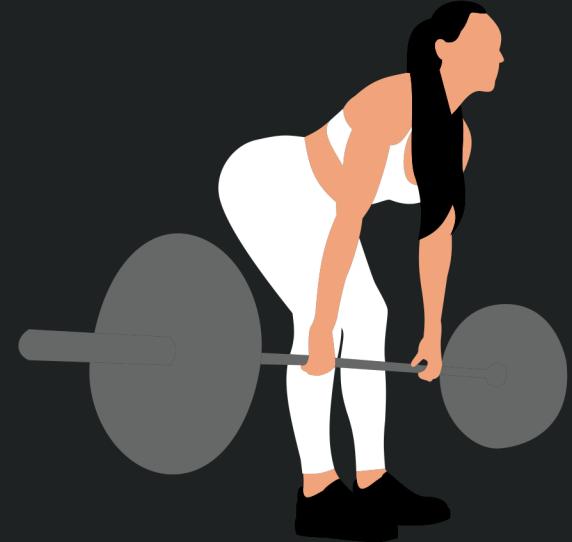
DIA 1 Y 5: PIERNAS

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.



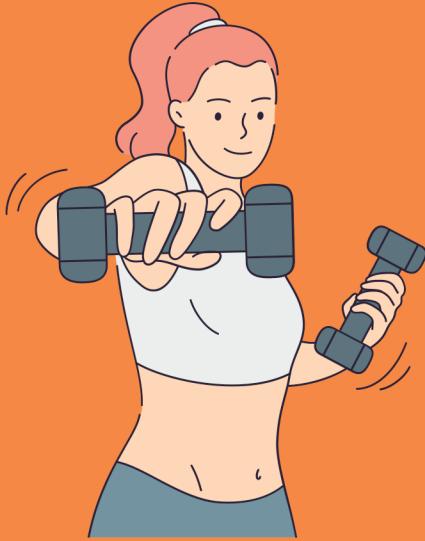
DIA 2 Y 5: TORSO Y BRAZOS

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.





PROGRAMA
DE AUMENTO
DE MASA MUSCULAR

PARA
MUJERES

NIVEL 3

FASE III

PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 3 - FASE I

DIA 1 Y 5: PIERNAS

Ejercicio por estación

- Femoral acotada **alterno** femoral sentada
- Sentadilla barra smith
- Prensa pies en medio abiertos **alterno** prensa pies arriba juntos
- Desplantes caminando cortos
- Peso muerto barra alterno sentadilla bulgara



Series/Reps/Pausa

4	X	15	40 s.
6	X	12	1 Min.
4	X	15	40 s.
6	X	24	1 Min.
6	X	10	1 Min.
4	X	12	40 s



DIA 2: HOMBROS/TRICEPS

Ejercicio por estación

- Lateral mancuernas **alterno** frontal mancuernas
- Press de hombro mancuernas
- Press de hombro arnold **alterno** remo para hombro barra
- Press frances barra inclinado
- Press de copa 2 **alterno** triceps polea



Series/Reps/Pausa

4	X	15	40 S
6	X	12	1 Min.
4	X	12	40 S
4	X	20 Po	1 Min
4	X	12	40 S



PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 3 - FASE I

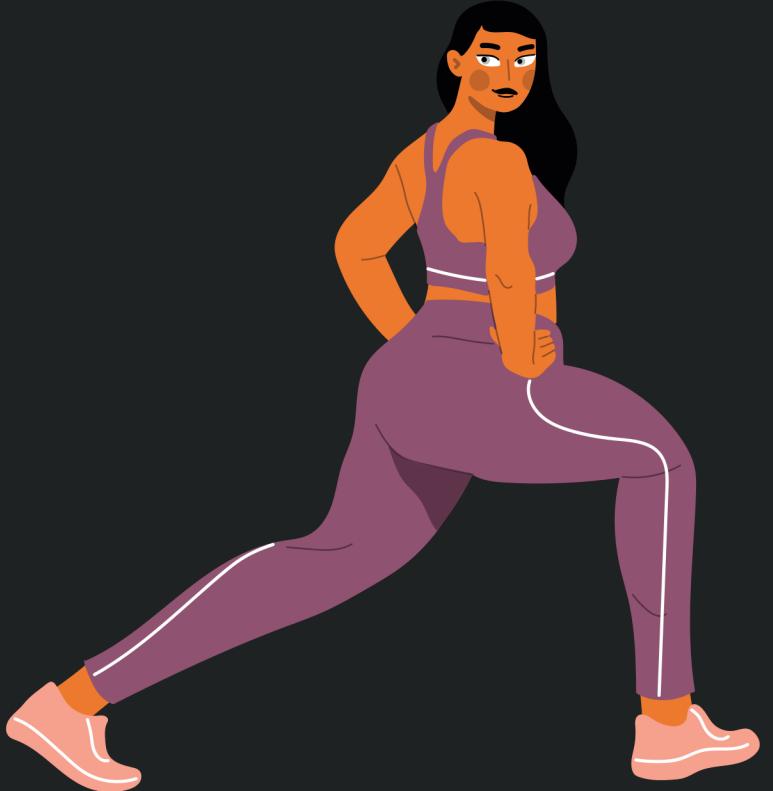
DIA 3: GLUTEO/PANTORRILLA

Ejercicio por estación

- Gluteo polea **alterno**
hip trush maquina
- Desplantes caminando
Po. largos
- Sentadilla romana
smith **alterno** abductor
polea
- Pantorrilla de pies
smith **alterno**
pantorrilla sentado

  
Series/Reps/Pausa

4	X	15	40 S
6	X	24	1 Min.
4	X	15	40 S
6	X	12	40 S



DIA 4: TORSO

Ejercicio por estación

- Remo polea
supino **alterno**
pullover polea
- Jalon polea
alfrente
- Remo polea
alterno jalon
polea supino
- Press inclinado
mancuernas
alterno pec fly

  
Series/Reps/Pausa

4	X	15	40 S
6	X	12	1 Min.
4	X	12	40 S
4	X	20 Po	1 Min
4	X	12	40 S



PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 3 - FASE II

DIA 1 Y 5: PIERNAS

Ejercicio por estación

- Extensiones **alterno** femoral sentada
- Sentadilla barra Smith
- Sentadilla bulgara **alterno** prensa pies arriba juntos
- Desplantes caminando po. cortos
- Peso muerto barra alterno prensa pies en medio juntos

			Series	Reps	Pausa
4	X	15	40 S.		
6	X	12	1 Min.		
4	X	15	40 S.		
6	X	24	1 Min.		
4	X	12	40 S.		



DIA 2: HOMBROS/TRICEPS

Ejercicio por biserie

- Lateral mancuernas alterno press Arnold
- Press de hombro mancuernas
- Remo para hombro manc. alterno frontal con barra
- Press frances barra sentada
- Press frances manc inclinado alterno triceps polea

			Series	/ Reps / Pausa
4	X	12	40 S.	
6	X	12	1 Min.	
4	X	12	40 S.	
4	X	20 po 1	Min.	
4	X	12	40 S.	



PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 3 - FASE II

DIA 3: GLUTEOS Y PANTORRILLA

Ejercicio por estación

- Desplantes caminando largos alterno hip trust maquina
- Sentadilla romana smith
- Prensa pies arriba abiertos alterno gluteo polea
- Pantorrilla de pie smith alterno pantorrilla sentado

  
Series/Reps/Pausa

4	X	15	40 s.
6	X	24	1 Min.
4	X	15	40 s.
6	X	12	40 s



DIA 4: TORSO

Ejercicio por estación

- Remo barra supino **alterno** jalon polea neutro
- Jalon polea trasnuca
- Remo polea **alterno** jalon polea al frente
- Press inclinado mancuernas **alterno** cristos mancuernas

  
Series/Reps/Pausa

4	X	15	40 S
6	X	12	1 Min.
4	X	15	40 S
4	X	12	40 S



PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 3 - FASE III

DIA 1 Y 5: PIERNAS

Ejercicio por estación

- Femoral sentada
- Sentadilla barra
- Peso muerto barra
- Desplantes caminando cortos
- Prensa pies arriba juntos
- Sentadilla bulgara
- Femoral acostada
- Extensiones



Series / Reps / Pausa

4X15-12-12-10 1 Min.



DIA 2: HOMBRO / TRICEPS

Ejercicio por estación/Piramidal

- Lateral mancuernas
- Press de hombro mancuernas
- Press de hombro Arnold
- Remo para hombro con mancuernas
- Press frances manc. inclinado
- Press de copa 2 manos
- Triceps polea



Series / Reps / Pausa

4 X 15-12-12-10 40 S.



PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

NIVEL 3 - FASE III

DIA 3: GLUETEO / PANTORRILLA

Ejercicio por estación

- Hips trush maquina
- Desplantes caminando po. largos
- Sentadilla romana con barra
- Prensa pies arriba abiertos
- Gluteo polea
- Abductor polea
- Pantorrila de pie maquina Smith



Series / Reps / Pausa

4 X15-12-12-10 40 S.



DIA 2: TORSO

Ejercicio por estación

- Remo barra supino
- Jalon polea al frente
- Jalon polea supino
- Remo polea
- Press inclinado mancuernas
- Cristos mancuernas



Series / Reps / Pausa

4 X12-15-12-10 40 s.

