





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

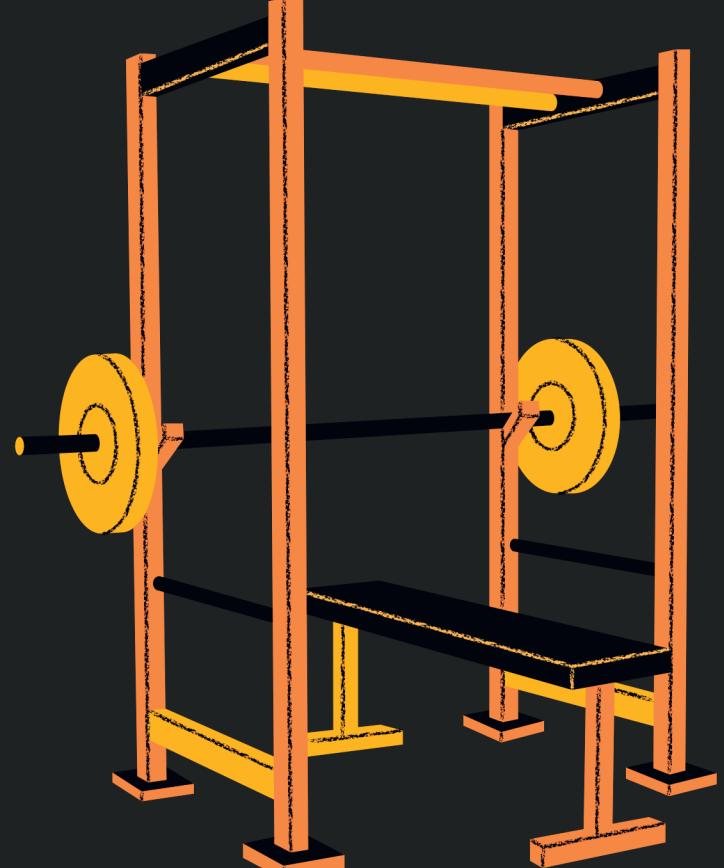
Ejercicio por estación

- 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

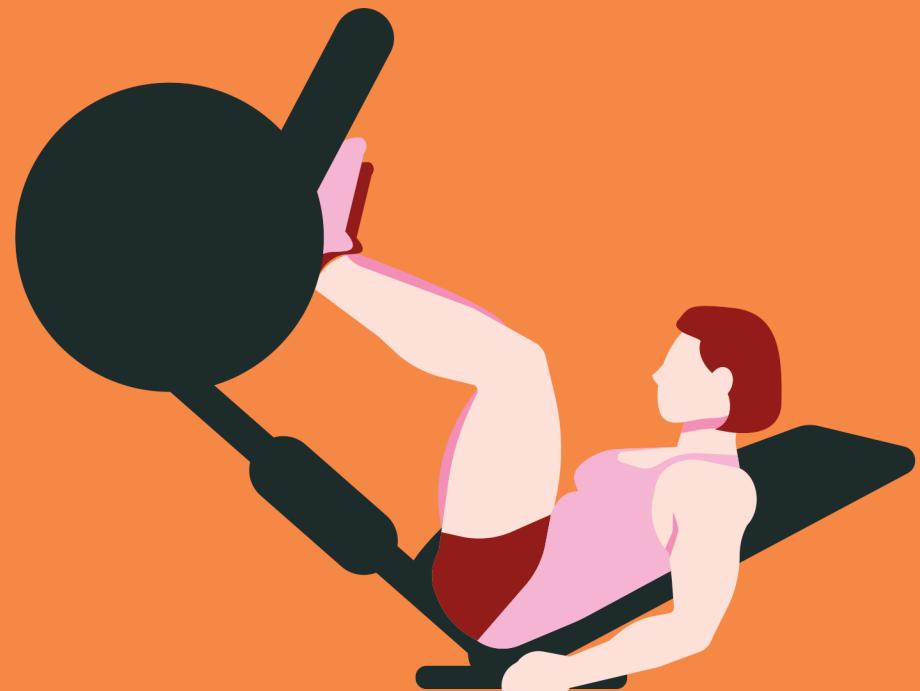
Ejercicio por estación



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

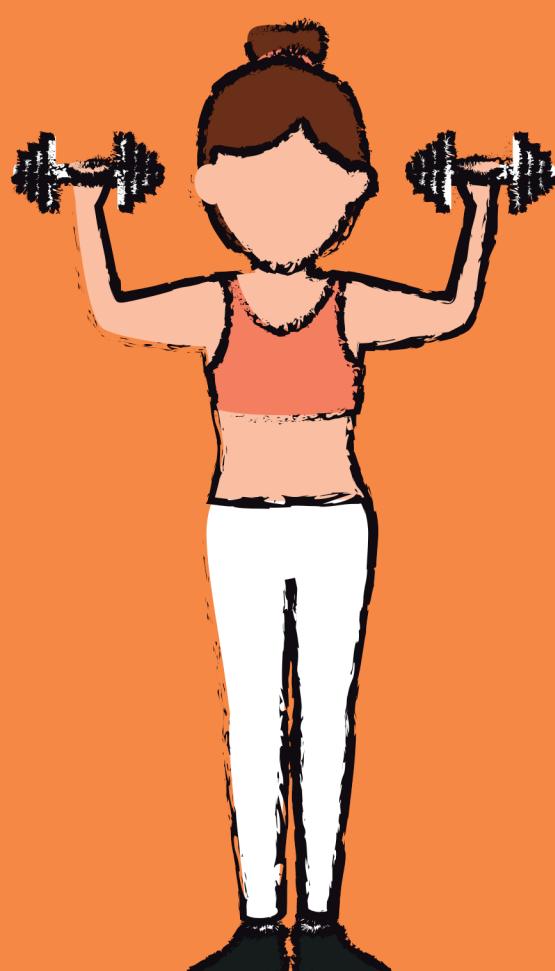
Ejercicio por estación

- 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.

