





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

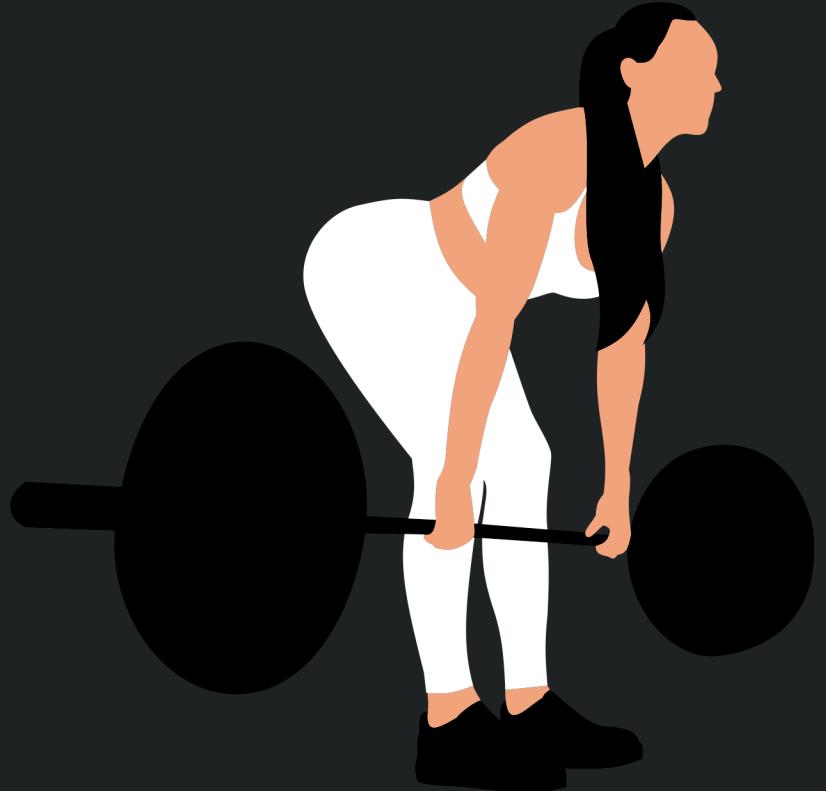
Ejercicio por estación

- 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.

