





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

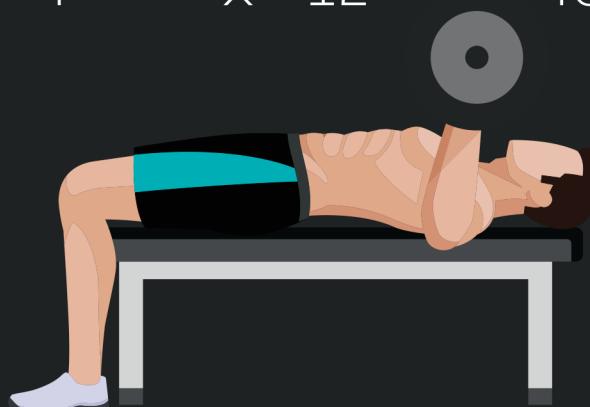
EJERCICIO

- 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

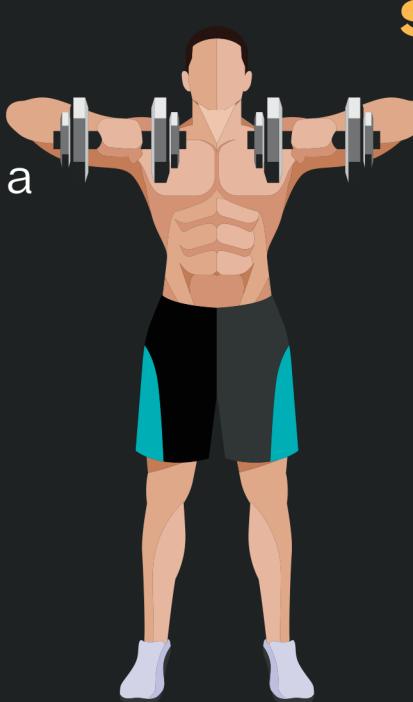
EJERCICIOS

- 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.



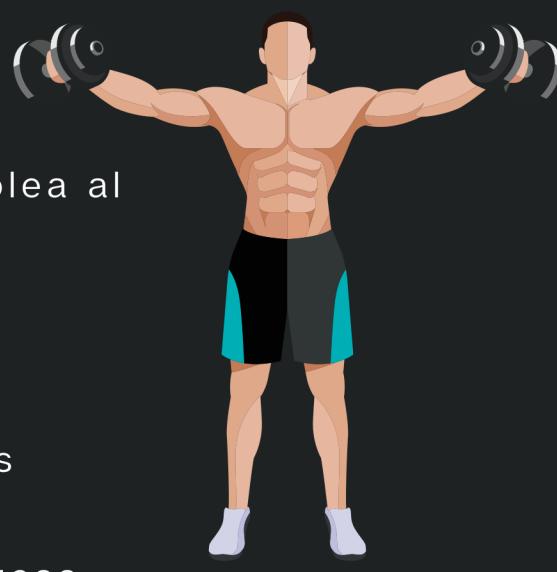
PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR

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.

