

Rutina Dividida con Máquinas (4 días/semana)

Objetivo

Ganancia de masa muscular aislando grupos musculares.

Pecho y Tríceps

Press en máquina

Series: 4 Repeticiones: 10 Descanso: 60s

Aperturas en peck-deck

Series: 3 Repeticiones: 12 Descanso: 45s

Extensiones de tríceps

Series: 3 Repeticiones: 12 Descanso: 45s

Espalda y Bíceps

Jalones al pecho

Series: 4 Repeticiones: 10 Descanso: 60s

Remo sentado

Series: 3 Repeticiones: 12 Descanso: 60s

Curl en máquina

Series: 3 Repeticiones: 12 Descanso: 45s

Piernas

Prensa

Series: 4 Repeticiones: 10 Descanso: 60s

Curl femoral

Series: 3 Repeticiones: 12 Descanso: 45s

Rutina Dividida con Máquinas (4 días/semana)

Extensiones

Series: 3 Repeticiones: 15 Descanso: 45s

Hombros y Core

Press en máquina hombros

Series: 3 Repeticiones: 10 Descanso: 60s

Elevaciones laterales

Series: 3 Repeticiones: 15 Descanso: 45s

Crunch en máquina

Series: 3 Repeticiones: 20 Descanso: 30s