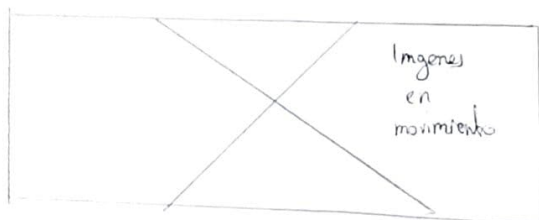


⑤ Aumento tu masa... - ☐ ☒

Home: Músculos de los Brazos
Músculos de las Piernas
Músculos del Tórax
Músculo de la Abdomen. Espalado

Aumento tu masa muscular sin lesionarte



Rutina de brazos
X

Rutina de Piernas
X

Rutina de espalda
X

Rutina de Tórax
X

Alimento - con
X

⑥ Músculos de los Brazos - ☐ ☒

Entrenamiento para brazos.
Calendario.

Septiembre.						
L	M	Mi	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Músculos de los brazos

Los músculos de los brazos son:
• Braquial
• Coracobraquial

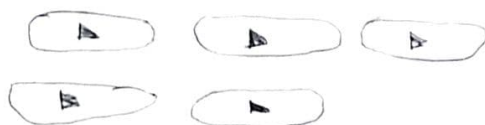
Braquial

Para entrenar este músculo

Coracobraquial

Para entrenar los coracobraquial

Musico



Rutina Combinada
de 6 minutos
Vamos a entrenar
Braquial y coracobraquial

Ejercicio 1
• Fijarse en el piso y hacer flexiones

Ejercicio 2
X

Ejercicio 3
• Fijarse en el piso y hacer flexiones

Ejercicio 4
X
Gif

Continuamos con la rutina de ejercicios

Músculos de la Espalda. - ☐ ☒

Entrenamiento para la Espalda.

Calendario.

Septiembre						
L	M	Mi	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Entrenamiento para la espalda

Escucha tu música favorita mientras entrenas.



Rutina de ejercicios

Ejercicio 1
• Nos vamos a tomar en el piso.

Ejercicio 2
X
Gif

Ejercicio 3
• Nos vamos a hacer flexiones

Ejercicio 4
X
Gif

Ejercicio 5
• Fijo en columna...

Ejercicio 6
X
Gif

Alimentación

Alimentos que ayudan

Aumentar la masa
muscular.

Colendonio.

L	H	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Alimentos para su salud.

Lacteos bajos en grasas

- Si los tomas por la noche
- El queso cottage.

Legumbres

- cuando consumas alimentos proteicos
- te beneficia su fibra.

Atrón

- Promueve la producción de proteína.
- Uno bueno como de preparar