

# Proyecto Aumenta tu masa muscular sin lesionarte

☒ Aumenta tu masa muscular

Home

Músculos de los Brazos

Músculos de las Piernas

Músculos del Tórax

Músculos de la Espalda

Alimentación

Aumenta tu masa muscular sin lesionarte

Rutina de brazos

Rutina de piernas

Rutina de espalda

Rutina de tórax

Alimentación

☒ Músculos de las Piernas

Entrenamiento para piernas

Calendario

| Septiembre |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| L          | M  | 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 |    |    |    |    |

Músculos de las pantorrillas

Los músculos de las pantorrillas son:

☒ Sóleo

☒ Gemelos

Sóleo

Puedes entrenar este músculo...

Gemelos

Puedes entrenar los gemelos...

Música

Rutina Combinada de 6 minutos

Vamos a entrenar sóleo y gemelos

Ejercicio 1, Gif

• Ponerte de pie y colocarte en posición...

Ejercicio 2, Rutina

• Vamos a utilizar los gemelos.

• Cogemos una mancuerna...

Ejercicio 3

• Continuamos con la rutina de ejercicios.

☒ Músculos del Tórax

Entrenamiento para el Tórax

Calendario

| Septiembre |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| L          | M  | 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 |    |    |    |    |

Entrenamiento para el pectoral

Escucha tu música favorita mientras entrenas

Rutina de ejercicios

Ejercicio 1

• Nos colocamos en un banco.

Ejercicio 2

• Cogemos dos mancuernas.

Ejercicio 3

• Cruzamos los brazos.

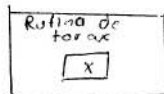
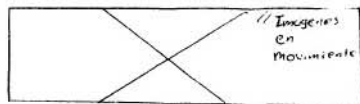
Ejercicio 4

• Continuamos con la rutina de ejercicios.

## ② Aumenta tu masa muscular

Home Músculos de los Brazos Músculos de las Piernas Músculos del Tórax Músculos de la Espalda Alimentación

Aumenta tu masa muscular sin lesionarte



## ① Músculos de los Brazos

Entrenamiento para brazos.

Calendario.

| Septiembre |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| L          | 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 |    |    |    |    |

Músculos de los brazos

Los músculos de los brazos son:

- Bíceps
- Coracobraquial

Bíceps

Para entrenar este músculo

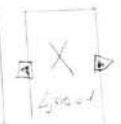
Coracobraquial

Para entrenar este músculo

Musico



Rutina Combinada de 6 minutos  
Vamos a entrenar Bíceps y coracobraquial



Entrenamiento para la rutina de brazos

## Músculos de la Espalda.

Entrenamiento para la Espalda

Calendario.

| Septiembre |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| L          | 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 |    |    |    |    |

Entrenamiento para la espalda

Entrenamiento para la espalda



Rutina de ejercicios

