

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:

Soleo

Gemelos

Soleo

Gemelos

Música

Rutina Combinada de 6 minutos

Vamos a entrenar soleo y gemelos

Ejercicio 1, Gif

Ejercicio 2, Rutina

Ejercicio 3, Gif

Contribuciones 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

Ejercicio 2

Ejercicio 3

Ejercicio 4

Ejercicio 1

Ejercicio 2