

# Rutina: Duro como una roca

Tipo: Ganar masa

Entrenador:

## Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Cuadríceps	Zancadas	4	12 por pierna	40s
Glúteos	Sentadillas con barra	4	12	40s
Gemelos	Elevaciones de gemelos	4	12	30s
Cuadríceps y glúteos	Prensa inclinada	4	12	40s
Glúteos e isquiotibiales	Peso muerto piernas	4	1	40s
Cuadríceps	Máquina de extensión de piernas	4	12	40s
Isquiotibiales	Curl de isquiotibiales	4	12	40s
Abdominal superior	Crunch con piernas elevadas	3	15	30s
Abdominales inferiores	Elevación de piernas	3	15	30s
Abdominales oblicuos	Crunch lateral	4	15	30s

## Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Bíceps	Martillo	4	12	30s
Bíceps	Dominadas con agarre supino	4	10	30s
Bíceps	Press francés	4	12	30s
Bíceps	Curl de bíceps con barra z	4	12	30s
Bíceps	Bíceps concentrado con mancuernas	4	12	30s
Tríceps	Dips de tríceps	4	15	30s
Tríceps	Tríceps kickbacks	4	12	30s
Tríceps	Extensión de tríceps en polea	4	12	30s
Tríceps	Remo inclinado abierto	4	12	30s
Tríceps	Extensión de tríceps	4	12	30s

## Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral medio	Press de banca	4	10	45s
Pectoral superior	Press de banca inclinado	4	12	45s
Pectoral inferior	Press de banca declinado	4	12	45s
Pectoral superior	Cruces con poleas altas	4	12	30s
Pectoral medio	Mancuernas contra el pecho	4	12	30s
Abdominales oblicuos	Isométrico lateral	3	30s por lado	30s
Recto abdominal	Plancha con fitball	3	40s	30s
Recto abdominal	Sit up con balón medicinal	3	15	30s

## Día 4

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
---------	-----------	--------	--------------	----------

Dorsal y trapecio	Polea al pecho	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Dominadas chin up	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Remo con mancuerna con el pecho en el banco	4	12	40s
Dorsales	Remo con mancuerna a una mano	4	12 por lado	40s
Lumbares	Peso muerto espalda	4	1	40s
Deltoides lateral	Press militar con barra	4	12	30s
Deltoides	Press Arnold	4	12	30s
Deltoides posterior	Face pull	4	12	30s
Deltoides y trapecio	Flexiones pino	4	12	30s