

Rutina: Aumentar masa principiante

Tipo: Ganar masa

Entrenador: Paco León Barrios

Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Bíceps	Curl de bíceps	4	12	30s
Triceps	Flexiones 2-2-2 tríceps	4	15	30s
Triceps	Tríceps kickbacks	4	12	30s
Triceps	Remo inclinado abierto	4	12	30s
Tríceps	Press francés	4	12	30s
Tríceps	Extensión de tríceps en polea	4	12	30s
Bíceps	Martillo	4	12	30s
Bíceps	Bíceps concentrado manc.	4	12	30s

Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral mayor	Calentamiento banda resistencia	4	12 por lado	15s
Pectoral medio	Mancuernas contra el pecho	4	12	30s
Pectoral mayor	Aleteo con cable	4	12	30s
Pectoral exterior	Apertura de mancuernas	4	12	30s
Cuadríceps	Zancadas	4	12 por pierna	40s
Abductores	Máquina de abductores	4	12	40s
Cuadriceps y gemelos	Steps	4	12 por pierna	40s
Cuadríceps y glúteos	Prensa horizontal	4	12	40s

Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Deltoides lateral	Elevaciones laterales mancuernas	4	12	30s
Deltoides y trapecio	Pájaros	4	12	30s
Recto abdominal	Plancha inferior Glidings	3	15	30s
Abdominales oblicuos	La bicicleta	3	15 por lado	30s
Dorsales	Remo con mancuerna a una mano	4	12 por lado	40s
Dorsal y trapecio	Polea al pecho	4	12	40s
Lumbares	Superman	4	12	30s
Dorsales	Contracciones en banco específico	4	12	40s