

## Rutina: Aumentar masa intermedio

Tipo: Ganar masa

Entrenador: Rodolfo Pérez Sánchez

### Día 1

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

### Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral medio	Mancuernas contra el pecho	4	12	30s
Pectoral superior	Press de banca inclinado	4	12	45s
Pectoral mayor	Flexiones con peso	4	15	30s
Pectoral mayor	Flexiones 2-2-2 pecho	4	15	30s
Deltoides lateral	Press militar mancuernas agarre supino	4	12	30s
Deltoides posterior	Face pull	4	12	30s
Recto abdominal	Sit up	3	15	30s
Abdominales oblicuos	Crunch lateral	4	15	30s

### Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Dorsal y trapecio	Remo con mancuerna con el pecho en el banco	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Bent over underhand barbell row	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Polea al pecho	4	12	40s
Lumbares	Superman	4	12	30s
Deltoides y trapecio	Pájaros	4	12	30s
Deltoides	Press Arnold	4	12	30s
Abdominales inferiores	Elevación de piernas	3	15	30s
Abdominales inferiores	Crunch invertido	3	15	30s

### Día 4

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Cuadríceps	Zancadas	4	12 por pierna	40s
Cuadríceps y glúteos	Prensa inclinada	4	12	40s
Glúteos	Sentadillas con barra frontal	4	12	40s
Abductores	Máquina de abductores	4	12	40s

Cuadrícepis	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 oblicuos	La bicicleta	3	15 por lado	30s