

Rutina: Aumentar masa intermedio

Tipo: Ganar masa

Entrenador: Paco León Barrios

Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
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
Bíceps	Curl de bíceps con barra recta	4	12	30s
Bíceps	Dominadas con agarre supino	4	10	30s
Bíceps	Martillo	4	12	30s
Bíceps	Bíceps concentrado manc.	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 manc. sup.	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
Deltoides	Press Arnold	4	12	30s
Deltoides y trapecio	Pájaros	4	12	30s
Abdominales inferiores	Elevación de piernas	3	15	30s
Abdominales inferiores	Crunch invertido	3	15	30s
Dorsal y trapecio	Remo con pecho en banco	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Bent over underhand	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Polea al pecho	4	12	40s
Lumbares	Superman	4	12	30s

Día 4

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Abdominal superior	Crunch con piernas elevadas	3	15	30s
Abdominales oblicuos	La bicicleta	3	15 por lado	30s
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
Cuadríceps	Máquina de extensión de piernas	4	12	40s
Isquiotibiales	Curl de isquiotibiales	4	12	40s