

## **RUTINA AUMENTO DE MASA MUSCULAR**

Esta rutina de ejercicios tiene como fin incrementar el tamaño de los músculos de una manera muy limpia de grasa. Para ello se vale de las premisas de intensidad y potencia. Es necesario que el usuario entrene 4 días a la semana y descanse 3.

### **DÍA 1 Hombro-Pecho-Triceps**

#### **Hombro:**

Press militar (4 series de 10 repeticiones pesado)  
Elevaciones laterales con mancuernas (4 series de 10 repeticiones pesadas)  
Elevaciones frontales con mancuernas (4 series de 10 repeticiones pesadas)  
Press de hombro con mancuerna (4 series de 10 repeticiones pesadas)

#### **Pecho:**

Press plano con barra (4 series de 12 repeticiones pesadas)  
Press declinado con barra (4 series de 12 repeticiones pesadas)  
Press inclinado con barra (4 series de 12 repeticiones pesadas)  
Apertura en banco con mancuernas (4 series de 10 repeticiones pesadas)

#### **Triceps:**

Press Francés (4 series de 12 repeticiones)  
Extensiones de triceps en polea alta (4 series de 12 repeticiones)  
Extensión alternada de triceps con mancuernas (4 series de 12 repeticiones en cada brazo)

### **DÍA 2 Cuadriceps-Femorales-Pantorrillas**

Sentadillas con barra sin peso (4 series de 15 repeticiones)  
Sentadillas con barra (4 series de 12 repeticiones)  
Curl de piernas acostado para femorales (4 series de 10 repeticiones)  
Contracción para aductores (4 series de 12 repeticiones)  
Elevación de talones sentado para pantorrilla (4 series de 12 repeticiones)

### **DÍA 3 Espalda-Biceps-Trapezio**

#### **Espalda:**

Barra en polea tras nuca (4 series de 12 repeticiones)  
Barra en polea al pecho (4 series de 12 repeticiones)  
Remo horizontal con barra (4 series de 12 repeticiones)  
Remo en polea baja sentado (4 series de 12 repeticiones)

#### **Bíceps:**

Curl de bíceps con barra z (4 series de 12 repeticiones)

Curl de bíceps 7x7x7 elevación alta, media, baja (4 series de 21 repeticiones)  
Curl de bíceps banco Scout barra z (4 series de 12 repeticiones)  
Curl alterno con mancuerna sentado (4 series de 12 repeticiones)

**DÍA 4=DÍA QUE SE TRABAJE LOS MÚSCULOS MÁS ATRASADOS E  
INCLUIR SESIÓN CORTA DE ABDOMINALES.**