

BODY LAB

Rutina: HOMBRE INTERMEDIO SUBIR MASA MUSCULAR

Vencimiento: 3 Meses | Objetivo: Hipertrofia | Nivel: Intermedio | Frecuencia: 5 días/sem

DÍA 1

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Estiramientos Dinámicos Tren Superior	0	0	0	al final	Cardio/Funci
estiramiento estatico press inclinado en maquina smith	4	10	1	FE (tempo 3)	Cardio/Funci
press hombro en maquina smith	4	15,12,10,8	1	piramidal	Hombros
elevacion lateral sentado con mancuerna	4	10	1	FE (tempo 3)	Hombros
Curl de biceps con mancuerna alternado	4	10	1	FE(tempo 3)	Bíceps
curl de biceps con barra Z BANCO SCOTT	4	15,12,10,8	1	piramidal	Bíceps

DÍA 2

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
estiramientos	0	0	0	al final	Cardio/Funci
estiramiento estatico remo con barra libre agarre prono	4	15,12,10,8	1	piramidal	Espalda
jalon polea agarre neutro	4	10	1	FE(tempo 3)	Espalda
Jalón Hammer	4	10	1	FE(tempo 3)	Pecho
press frances barra z, banco plano	4	15,12,10,8	1	piramidal	Tríceps
Copa Tríceps a Dos Manos con Mancuerna	4	10	1	FE(3)	Tríceps
extension de triceps polea alta	4	15,12,10,8	1	piramidal	Tríceps

DÍA 3

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
estiramientos	0	0	0	al final estiramiento	Cardio/Funci
Sentadilla Smith	4	15,12,10,8	1	piramidal	Piernas
Prensa 45° Fija	4	10	1	FE(tempo 3)	Piernas
Extensión de Rodilla Máquina	4	10	1	FI(tempo 5)	Piernas
Peso Muerto Rumano Barra Libre	4	15,12,10,8	1	piramidal	Piernas
Curl Femoral Acostado	4	10	1	FE(tempo 3)	Piernas
Gemelo Sentado	4	15,12,10,8	1	piramidal	Piernas

BODY LAB

Rutina: HOMBRE INTERMEDIO SUBIR MASA MUSCULAR

Vencimiento: 3 Meses | Objetivo: Hipertrofia | Nivel: Intermedio | Frecuencia: 5 días/sem

DÍA 4

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Estiramientos Dinámicos Tren Superior	0	0	0	al final	Cardio/Funci
estiramiento estatico press inclinado en maquina smith	4	10	1	FE (tempo 3)	Cardio/Funci
press hombro en maquina smith	4	15,12,10,8	1	piramidal	Hombros
elevacion lateral sentado con mancuerna	4	10	1	FE (tempo 3)	Hombros
Curl de biceps con mancuerna alternado	4	10	1	FE(tempo 3)	Bíceps
curl de biceps con barra Z BANCO SCOTT	4	15,12,10,8	1	piramidal	Bíceps

DÍA 5

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
estiramientos	0	0	0	al final	Cardio/Funci
estiramiento estatico remo con barra libre agarre prono	4	15,12,10,8	1	piramidal	Espalda
jalon polea agarre neutro	4	10	1	FE(tempo 3)	Espalda
Jalón Hammer	4	10	1	FE(tempo 3)	Pecho
press frances barra z, banco plano	4	15,12,10,8	1	piramidal	Tríceps
Copa Tríceps a Dos Manos con Mancuerna	4	10	1	FE(3)	Tríceps
extension de triceps polea alta	4	15,12,10,8	1	piramidal	Tríceps