

BODY LAB

Rutina: MUJER BASICO (SUBIR MASA MUSCULAR)

Vencimiento: 2 Meses | Objetivo: Hipertrofia | Nivel: Principiante | Frecuencia: 5 días/sem

DÍA 1

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Sentadilla con macuerna	4	10	1	-	Piernas
Prensa Atlética de 45°	4	10	1	-	Piernas
Extensiones Sentado en Máquina	4	10	1	-	General
Curl Femoral Acostado	4	10	1	-	Piernas
Patada de glúteo en maquina horizontal	4	10	1	-	Piernas

DÍA 2

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	0	HACER ESTIRAMIENTO	Cardio/Funci
AL PRINCIPIO Y FINAL Jalon de polea frontal	4	10	1	-	Espalda
Press Militar Máquina	4	10	1	-	Hombros
Curl de Biceps con Barra Z	4	10	1	-	Bíceps
Press Francés	4	10	1	-	Tríceps
Press de banco plano con mancuerna	4	10	1	-	Pecho

DÍA 3

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
ab coaster	4	15	1	-	Core/Abdomen
ABS en banca romana	4	15	1	-	Pecho
Mountain Climber	4	15	1	-	Cardio/Funci
CRUNCH ABDOMEN EN MAQUINA	4	15	1	-	Core/Abdomen

DÍA 4

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	0	HACER ESTIRAMIENTO	Cardio/Funci
AL PRINCIPIO Y FINAL Sentadilla con macuerna	4	10	1	-	Piernas
Prensa Atlética de 45°	4	10	1	-	Piernas
Extensiones Sentado en Máquina	4	10	1	-	General
Curl Femoral Acostado	4	10	1	-	Piernas
Patada de glúteo en maquina horizontal	4	10	1	-	Piernas

BODY LAB

Rutina: MUJER BASICO (SUBIR MASA MUSCULAR)

Vencimiento: 2 Meses | Objetivo: Hipertrofia | Nivel: Principiante | Frecuencia: 5 días/sem

DÍA 5					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Jalón de Polea Frontal	4	10	1	-	Espalda
Press Militar Máquina	4	10	1	-	Hombros
Curl de Biceps con Barra Z	4	10	1	-	Bíceps
Press Francés	4	10	1	-	Tríceps
Press de banco plano con mancuerna	4	10	1	-	Pecho