

BODY LAB

Rutina: MUJER INTERMEDIO (SUBIR MASA MUSCULAR) ANGEL

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

Día 1

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Estiramientos Dinámicos Tren Inferior	0	0	0	al final hecer	Cardio/Funci
estiramientos estaticos Banco para Hip Thrust	4	15,12,10,8	1	piramidal, ultima	Piernas
repeticion FI (5 SEG) Peso Muerto Rumano	4	10	1	FE (tempo 3)	Piernas
Patada de Glúteos en Polea Baja	4	15,12,10,8	1	FI (ultima repeticion 5	Piernas
) Abductores	4	10	1	FI(ultima repeticion 7	Piernas
) Curl Femoral acostado	4	15,12,10,8	1	piramidal ascendente	Piernas

Día 2

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Estiramientos Dinámicos Tren Superior	0	0	0	al final hacer	Cardio/Funci
estiramientos estaticos Jalon de polea frontal	4	15,12,10,8	1	piramidal	Espalda
Remo Gironda Agarre Neutro	4	15,12,10,8	1	PIRAMIDAL	Espalda
Hiperextensión en Máquina	4	15	1	PESO 10 KG	Espalda
Press Francés	4	10	1	BARRA Z FE(3)	Tríceps
Copa Polea Baja con Cuerda	4	10	1	FE(3)	Tríceps

Día 3

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Estiramientos Dinámicos Tren Inferior	0	0	0	al final hecer	Cardio/Funci
estiramientos estaticos sentadilla en multipower	4	15,12,10,8	1	piramidal ascendente	Piernas
Extensión de Rodilla Máquina	4	10	1	FI (5 seg en cada	Piernas
repetision) MAQUINA HACK	4	15,12,10,8	1	piramidal ascendente	Piernas
Aductores	4	15,12,10,8	1	piramidal FI (7 seg	Piernas
ultima repeticion) Lunges	4	10	1	estatica FE(3)	Piernas
Sentadilla Sissy	4	12	1	FE (3), (PESO 5 O 10	Piernas

Día 4

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Estiramientos Dinámicos Tren Superior	0	0	0	al final hacer	Cardio/Funci
estiramientos estaticos Press Militar Maquina	4	15,12,10,8	1	PIRAMIDAL	Hombros
Press Hammer Inclinado	4	15,12,10,8	1	PIRAMIDAL	Pecho

BODY LAB

Rutina: MUJER INTERMEDIO (SUBIR MASA MUSCULAR) ANGEL

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

DÍA 4 (Continuación)					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Curl de Bíceps en Polea	4	10	1	FASE EXCENTRICA	Bíceps
Curl Bíceps con Barra en Banco Scott	4	10	1	fase excéntrica FE(3)	Bíceps
Curl Bayesian	4	10	1	FASE EXCENTRICA	Bíceps
FL Y PARA DEL TOIDE POSTERIOR	4	10	1	FASE EXCENTRICA	General

DÍA 5					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Estiramientos Dinámicos Tren Inferior	0	0	0	al final hecer	Cardio/Funci
estiramientos estaticos Banco para Hip Thrust	4	15,12,10,8	1	piramidal, ultma	Piernas
repeticion FI (5 SEG) Peso Muerto Rumano	4	10	1	FE (tempo 3)	Piernas
Patada de Glúteos en Polea Baja	4	15,12,10,8	1	FI (ultima repeticion	Piernas
Sentadilla Búlgara Glúteo	4	10	1	FASE EXCENTRICA	Piernas
Sentadilla Sumo	4	15,12,10,8	1	PIRAMIDAL	Piernas