

BODY LAB

Rutina: Rutina Personalizada Body Lab - Hipertrofia Muscular

Vencimiento: 3 Meses | Objetivo: Hipertrofia Muscular | Nivel: Principiante | Frecuencia: 4 días/sem

LUNES					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
PRESS DE BANCA	4	10-12	1	Controlar el descenso en 2 segundos.	Pecho
Jalón al Pecho en Polea	4	10-12	1	Tracción controlada retrayendo escápulas.	Espalda
Press Militar con Mancuernas	3	12	1	Espalda bien apoyada en el respaldo.	Hombros
Extensión de Tríceps en Polea con Cuerda	3	12-15	1	Codos fijos junto al torso.	Tríceps
Curl de Bíceps en Polea Baja con Barra o Cuerda	3	12	1	Supinación completa al subir.	Bíceps

JUEVES					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Sentadilla Bulgara - Ejecución Estándar	4	12-15	1	Movimiento seguro guiado por máquina.	Piernas
Extensión de Cuádriceps Tradicional en Sillón	4	12	1	Pausa de 1 segundo en máxima contracción.	Piernas
Hack Squat - Elevación de Gemelos en Borde	4	15-20	1	Rango completo de estiramiento y contracción.	Piernas
Plancha Abdominal	3	30-45 seg	1	Core firme, glúteos y abdomen contraídos.	Core/Abdomen

MARTES					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Sentadilla Bulgara - Ejecución Estándar	4	12-15	1	Movimiento seguro guiado por máquina.	Piernas
Extensión de Cuádriceps Tradicional en Sillón	4	12	1	Pausa de 1 segundo en máxima contracción.	Piernas
Hack Squat - Elevación de Gemelos en Borde	4	15-20	1	Rango completo de estiramiento y contracción.	Piernas
Plancha Abdominal	3	30-45 seg	1	Core firme, glúteos y abdomen contraídos.	Core/Abdomen

MIÉRCOLES					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
PRESS DE BANCA	4	10-12	1	Controlar el descenso en 2 segundos.	Pecho
Jalón al Pecho en Polea	4	10-12	1	Tracción controlada retrayendo escápulas.	Espalda
Press Militar con Mancuernas	3	12	1	Espalda bien apoyada en el respaldo.	Hombros
Extensión de Tríceps en Polea con Cuerda	3	12-15	1	Codos fijos junto al torso.	Tríceps
Curl de Bíceps en Polea Baja con Barra o Cuerda	3	12	1	Supinación completa al subir.	Bíceps