

BODY LAB

Rutina: Plan Hipertrofia Muscular (Principiante 5D)

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

VIERNES

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Press de Pecho en Máquina	3	12	1	Control de tempo 2-0-2.	Pecho
Jalón al Pecho en Polea	3	12	1	Tracción controlada.	Espalda
Press Militar con Mancuernas	3	12	1	Postura erguida.	Hombros
Remo en Máquina / Polea Baja	3	12	1	Apretar escápulas.	Espalda
Extensiones de Tríceps en Polea	3	15	1	Aislamiento.	Tríceps

MARTES

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Prensa 45°	3	12	1	Empuje con talones.	Piernas
Extensión de Cuádriceps	3	15	1	Pausa en contracción.	Piernas
Curl Femoral Acostado	3	12	1	Control excéntrico.	Piernas
Elevación de Talones para Gemelos	3	15	1	Recorrido completo.	Piernas
Plancha Abdominal	3	30s	1	Core firme.	Core/Abdomen

JUEVES

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Sentadilla Smith Machine	3	12	1	Pies ligeramente adelantados.	Piernas
Hip Thrust con Barra / Máquina	3	12	1	Apretar glúteos arriba.	Piernas
Prensa 45° Pies Altos	3	12	1	Enfoque glúteo e isquios.	Piernas
Abductores en Máquina	3	15	1	Apertura controlada.	Piernas
Crunch en Polea Alta	3	15	1	Flexión de columna.	Core/Abdomen

MIÉRCOLES

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Press Inclinado con Mancuernas	3	12	1	Banco a 30°.	Pecho
Remo con Mancuerna Unilateral	3	12	1	Apoyo en banco.	Espalda
Elevaciones Laterales con Mancuernas	3	15	1	Control lateral.	Hombros
Curl de Bíceps en Polea	3	12	1	Tensión constante.	Bíceps
Fondos en Paralelas Asistidos	3	10-12	1	Torso ligeramente inclinado.	Tríceps

BODY LAB

Rutina: Plan Hipertrofia Muscular (Principiante 5D)

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

LUNES					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Press de Pecho en Máquina	3	12	1	Control de tempo 2-0-2.	Pecho
Jalón al Pecho en Polea	3	12	1	Tracción controlada.	Espalda
Press Militar con Mancuernas	3	12	1	Postura erguida.	Hombros
Remo en Máquina / Polea Baja	3	12	1	Apretar escápulas.	Espalda
Extensiones de Tríceps en Polea	3	15	1	Aislamiento.	Tríceps