

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	5	5 min - al final hacer estiramientos estáticos	Cardio/Funci
Banco para Hip Thrust	4	15,12,10,8	2	Piramidal, última repetición FI (5 SEG)	Piernas
Peso Muerto Rumano	4	10	1	FE (tempo 3)	Piernas
Patada de Glúteos en Polea Baja	4	15,12,10,8	1	FI (última repetición 5 seg)	Piernas
Abductores	4	10	1	FI (última repetición 7 seg)	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	5	5 min - al final hacer estiramientos estáticos	Cardio/Funci
Jalón de Polea Frontal	4	15,12,10,8	1	Piramidal ascendente	Espalda
Remo Girona Agarre Neutro	4	15,12,10,8	1	PIRAMIDAL ASCENDENTE	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	5	5 min - al final hacer estiramientos estáticos	Cardio/Funci
Sentadilla en Multipower	4	15,12,10,8	2	Piramidal ascendente	Piernas
Extensión de Rodilla Máquina	4	10	1	FI (5 seg en cada repetición)	Piernas
Máquina Hack	4	15,12,10,8	2	Piramidal ascendente	Piernas
Aductores	4	15,12,10,8	1	Piramidal FI (7 seg última repetición)	Piernas
Lunges	4	10	1	Estática FE(3)	Piernas
Sentadilla Sissy	4	12	1	FE (3), PESO 5 O 10 KG	Piernas

DÍA 4

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Estiramientos Dinámicos Tren Superior	0	0	5	5 min - al final hacer estiramientos estáticos	Cardio/Funci
Press Militar Máquina	4	15,12,10,8	1	PIRAMIDAL ASCENDENTE	Hombros
Press Hammer Inclinado	4	15,12,10,8	1	PIRAMIDAL ASCENDENTE	Pecho
Curl de Bíceps en Polea	4	10	1	FASE EXCÉNTRICA FE(3)	Bíceps

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 Bíceps con Barra en Banco Scott	4	10	1	Fase excéntrica FE(3)	Bíceps
Curl Bayesian	4	10	1	FASE EXCÉNTRICA FE(3)	Bíceps
Fly para Deltoide Posterior	4	10	1	FASE EXCÉNTRICA FE(3)	Hombros

DÍA 5					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Estiramientos Dinámicos Tren Inferior	0	0	5	5 min - al final hacer estiramientos estáticos	Cardio/Funci
Banco para Hip Thrust	4	15,12,10,8	2	Piramidal, última repetición FI (5 SEG)	Piernas
Peso Muerto Rumano	4	10	1	FE (tempo 3)	Piernas
Patada de Glúteos en Polea Baja	4	15,12,10,8	1	FI (última repetición 5 seg)	Piernas
Sentadilla Búlgara Glúteo	4	10	1	FASE EXCÉNTRICA FE(4)	Piernas
Sentadilla Sumo	4	15,12,10,8	1	PIRAMIDAL	Piernas
Landmine Steps	4	12	1	ASCENDENTE	Piernas