

OBJETIVO  
AUMENTO MASA MUSCULAR

DESCRIPCIÓN  
HIPERTROFIA - 3 DÍAS

SEMANA 1

SESIÓN 1

## CALENTAMIENTO

**1** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



**FLEXIBILIDAD** HOMBROS  
**ROTACIONES DE HOMBRO HACIA DELANTE**

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	👤 10
❤️ 60	↔️
⚡	🔒

**2** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



**FLEXIBILIDAD** HOMBROS  
**ROTACIONES DE HOMBRO HACIA ATRÁS**

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	👤 10
❤️ 60	↔️
⚡	🔒

**3** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



**FUERZA** PECHO  
**ROTACIONES INTERNAS**

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	👤 10
❤️ 60	↔️
⚡	🔒

**4** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



**FUERZA** HOMBROS  
**ROTACIONES EXTERNAS DE HOMBROS**

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	👤 10
❤️ 60	↔️
⚡	🔒

SESIÓN 1

## PRINCIPAL

**1** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



**FUERZA** PECHO  
**PRESS DE BANCA INCLINADO**

🕒 00:00:40	👤 00:01:00
🏋️ 4	👤 10
❤️ 80	↔️
⚡	🔒

**2** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



**FUERZA** PECHO  
**APERTURAS BANCO PLANO CON MANCUERNA**

🕒 00:00:40	👤 00:01:00
🏋️ 3	👤 10
❤️ 80	↔️
⚡	🔒

**3** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



**FUERZA** PECHO  
**PRESS DE BANCA CON MANCUERNAS**

🕒 00:00:40	👤 00:01:00
⚖️ 4	👤 10
❤️ 80	↔️
⚡	🔒

**4** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



**FUERZA** LUMBARES  
**EXTENSIONES EN BANCO LUMBAR F-18**

🕒 00:00:40	👤 00:01:00
⚖️ 3	👤 15
❤️ 75	↔️
⚡	🔒

**5** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



**FUERZA** ESPALDA  
**POLEA AL PECHO CON AGARRE ESTRECHO - F19**

🕒 00:00:40	👤 00:01:00
⚖️ 4	👤 10
❤️ 80	↔️
⚡	🔒

**6** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



**FUERZA** ESPALDA  
**JALÓN AL PECHO CON EXTENSIÓN DE CADERA Y AGARRE ABIERTO EN PRO**

🕒 00:00:40	👤 00:01:00
⚖️ 3	👤 10
❤️ 80	↔️
⚡	🔒

**7** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



**FUERZA** ESPALDA  
**REMO EN MÁQUINA - F13**

🕒 00:00:40	👤 00:01:00
⚖️ 4	👤 10
❤️ 80	↔️
⚡	🔒

SESIÓN 1

**VUELTA A LA CALMA**

**1** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



**FLEXIBILIDAD** PECHO  
**ESTIRAMIENTO PECTORAL**

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 1	👤
❤️ 60	↔️
⚡	🔒

**2** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



**FLEXIBILIDAD** PECHO  
**ESTIRAMIENTO PECTORAL**

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 1	👤
❤️ 60	↔️
⚡	🔒

**3** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD ESPALDA  
**ESTIRAMIENTO DORSAL DE PIÉ**

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 1	👤
❤️ 60	↔️
⚡	🔒



**4** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD ESPALDA  
**ESTIRAMIENTO DORSAL DERECHO EN BIPEDESTACIÓN**

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 1	👤
❤️ 60	↔️
⚡	🔒



**5** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD LUMBARES  
**ESTIRAMIENTO LUMBAR TUMBADO**

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 1	👤
❤️ 60	↔️
⚡	🔒



TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:41:40

SESIÓN 2

**CALENTAMIENTO**

**1** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD HOMBROS  
**ROTACIONES DE HOMBRO HACIA DELANTE**

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 1	👤 10
❤️ 60	↔️
⚡	🔒



**2** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD HOMBROS  
**ROTACIONES DE HOMBRO HACIA ATRÁS**

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 1	👤 10
❤️ 60	↔️
⚡	🔒



**3** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA PECHO  
**ROTACIONES INTERNAS**

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 1	👤 10
❤️ 60	↔️
⚡	🔒




**4** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA HOMBROS  
**ROTACIONES EXTERNAS DE HOMBROS**

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 1	👤 10
❤️ 60	↔️
⚡	🔒




<p><b>1</b></p> 	<b>MÁQUINA Nº 0</b>		<b>CONCÉNTRICO</b>	
	<b>FUERZA</b>		<b>HOMBROS</b>	
	<b>SHOULDER-PRESS F-14</b>			
	00:00:40	00:01:00	4	10
	80			

<p><b>2</b></p> 	<b>MÁQUINA Nº 0</b>		<b>CONCÉNTRICO</b>	
	<b>FUERZA</b>		<b>HOMBROS</b>	
	<b>ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNA</b>			
	00:00:40	00:01:00	4	10
	80			

<p><b>3</b></p> 	<b>MÁQUINA Nº 0</b>		<b>CONCÉNTRICO</b>	
	<b>FUERZA</b>		<b>HOMBROS</b>	
	<b>ELEVACIÓN FRONTAL CON MANCUERNA ALTERNO</b>			
	00:00:40	00:01:00	3	10
	80			

<p><b>4</b></p> 	<b>MÁQUINA Nº 0</b>		<b>CONCÉNTRICO</b>	
	<b>FUERZA</b>		<b>TRICEPS</b>	
	<b>EXTENSIÓN DE CODO AGARRE V F-19</b>			
	00:00:40	00:01:00	4	10
	80			

<p><b>5</b></p> 	<b>MÁQUINA Nº 0</b>		<b>CONCÉNTRICO</b>	
	<b>FUERZA</b>		<b>TRICEPS</b>	
	<b>PRESS FRANCÉS, AGARRE EN SUPINACIÓN</b>			
	00:00:40	00:01:00	4	10
	80			

<p><b>6</b></p> 	<b>MÁQUINA Nº 0</b>		<b>CONCÉNTRICO</b>	
	<b>FUERZA</b>		<b>BICEPS</b>	
	<b>CURL BICEPS DE PIE</b>			
	00:00:40	00:01:00	4	10
	80			

<p><b>7</b></p> 	<b>MÁQUINA Nº 0</b>		<b>CONCÉNTRICO</b>	
	<b>FUERZA</b>		<b>BICEPS</b>	
	<b>CURL BICEPS MANCUERNA ALTERNO</b>			
	00:00:40	00:01:00	4	10
	80			

SESIÓN 2

# VUELTA A LA CALMA

<b>1</b>	MÁQUINA Nº 0	<b>CONCÉNTRICO</b>
	FLEXIBILIDAD	HOMBROS
	<b>ESTIRAMIENTO DE HOMBROS</b>	
	00:00:30	00:00:00
	1	
	60	

<b>2</b>	MÁQUINA Nº 0	<b>CONCÉNTRICO</b>
	FLEXIBILIDAD	HOMBROS
	<b>ESTIRAMIENTO HOMBRO CON APOYO</b>	
	00:00:30	00:00:00
	1	
	60	

<b>3</b>	MÁQUINA Nº 0	<b>CONCÉNTRICO</b>
	FLEXIBILIDAD	TRICEPS
	<b>ESTIRAMIENTO TRICEPS</b>	
	00:00:30	00:00:00
	1	
	60	

<b>4</b>	MÁQUINA Nº 0	<b>CONCÉNTRICO</b>
	FLEXIBILIDAD	TRICEPS
	<b>ESTIRAMIENTO ASIMÉTRICO</b>	
	00:00:30	00:00:00
	1	
	60	

<b>5</b>	MÁQUINA Nº 0	<b>CONCÉNTRICO</b>
	FLEXIBILIDAD	BICEPS
	<b>ESTIRAMIENTO DE BICEPS A UN BRAZO</b>	
	00:00:30	00:00:00
	1	
	60	

<b>6</b>	MÁQUINA Nº 0	<b>CONCÉNTRICO</b>
	FLEXIBILIDAD	BICEPS
	<b>ESTIRAMIENTO FLEXORES MUÑECA</b>	
	00:00:30	00:00:00
	1	
	60	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:45:00

SESIÓN 3

# CALENTAMIENTO

<b>1</b>	MÁQUINA Nº 0	<b>CONCÉNTRICO</b>
	CARDIOVASCULAR	
	<b>CARRERA EN CINTA</b>	
	00:05:00	00:00:00
	1	
	70	

**1** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA CUÁDRICEPS  
**PRESS DE PIERNAS 45º F-8**



🕒 00:00:40	👤 00:01:30
⚖️ 4	👤 10
❤️ 80	↔️
⚡	📦

**2** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA CUÁDRICEPS  
**EXTENSIONES DE RODILLA EN MÁQUINA F-4 F-3**



🕒 00:00:40	👤 00:01:30
⚖️ 4	👤 10
❤️ 80	↔️
⚡	📦

**3** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA ISQUIOSURALES  
**FLEXIÓN DE RODILLA SENTADO EN MÁQUINA F-2**



🕒 00:00:40	👤 00:01:30
⚖️ 4	👤 10
❤️ 80	↔️
⚡	📦

**4** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA GLÚTEO  
**DESPLANTE CON APOYO PIERNA DERECHA**



🕒 00:00:40	👤 00:01:30
⚖️ 3	👤 15
❤️ 80	↔️
⚡	📦

**5** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA GLÚTEO  
**DESPLANTE CON APOYO PIERNA IZQUIERDA**



🕒 00:00:40	👤 00:01:30
⚖️ 3	👤 15
❤️ 80	↔️
⚡	📦

**6** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA GEMELO / SOLE  
**ELEVACIONES DE TALONES EN MULTIPOWER, DE PIE. F-25**



🕒 00:00:40	👤 00:01:30
⚖️ 4	👤 15
❤️ 80	↔️
⚡	📦

**7** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA ABDOMINALES  
**BRIDGE CON FITBALL**



🕒 00:00:30	👤 00:01:00
⚖️ 4	👤
❤️ 80	↔️
⚡	📦

**8** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA ABDOMINALES  
**CRUNCH ABDOMINAL CON CARGA POR ENCIMA DE LA CABEZA (MANCU)**



🕒 00:00:40	👤 00:01:00
⚖️ 4	👤 15
❤️ 80	↔️
⚡	📦

# VUELTA A LA CALMA

<b>1</b> 	MÁQUINA Nº 0		CONCÉNTRICO	
	FLEXIBILIDAD		CUÁDRICEPS	
	ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS			
	00:00:30	00:00:00		
	1			
	60			

<b>2</b> 	MÁQUINA Nº 0		CONCÉNTRICO	
	FLEXIBILIDAD		ISQUIOSURALES	
	ESTIRAMIENTO ISQUIOS EN BIPEDESTACIÓN			
	00:00:30	00:00:00		
	1			
	60			

<b>3</b> 	MÁQUINA Nº 0		CONCÉNTRICO	
	FLEXIBILIDAD		GLÚTEO	
	ESTIRAMIENTO GLÚTEO SENTADO			
	00:00:30	00:00:00		
	1			
	60			

<b>4</b> 	MÁQUINA Nº 0		CONCÉNTRICO	
	FLEXIBILIDAD		GLÚTEO	
	ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO TUMBADO			
	00:00:30	00:00:00		
	1			
	60			

<b>5</b> 	MÁQUINA Nº 0		CONCÉNTRICO	
	FLEXIBILIDAD		GEMELO / SOLE	
	ESTIRAMIENTO GEMELO			
	00:00:30	00:00:00		
	1			
	60			

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 01:00:20