

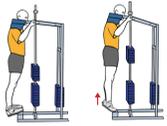


## **MAX MUSCLE BUILD. FASE 3**

### **RESUMEN:**

- Rutina de 5 días a la semana.
- Fase 3: Sí has llegado hasta aquí significa que ahora eres un atleta mucho más fuerte y estás preparado para afrontar la Fase de Hipertrofia (fase 3). Felicidades. Llego el momento de maximizar al máximo el crecimiento muscular.
- Distribución: Lunes: Piernas. Martes: pecho/tríceps. Miércoles: abdomen. Jueves: espalda/bíceps. Viernes: hombros
- Puedes hacer esta rutina durante 2 - 3 meses.
- Aplica sobrecarga progresiva cada semana (sube el peso poco a poco).
- Ver los videos de cada ejercicio para poder hacerlos de la mejor manera.
- Descansar 2-3 minutos entre serie.



<b>LUNES (LEG DAY) EJERCICIOS</b>	<b>1RA SEMANA</b>	<b>2NDA SEMANA</b>	<b>3RA SEMANA</b>	<b>4TA SEMANA</b>	<b>5TA SEMANA</b>	<b>DESCARGA</b>
<p><b>GEMELOS DE PIÉ</b></p> 	2 sets de 15 reps. Llegar al fallo.	2 sets de 15 reps. Llegar al fallo.	2 sets de 15 reps. Llegar al fallo.	2 sets de 15 reps. Llegar al fallo.	2 sets de 15 reps. Llegar al fallo.	2 sets de 15 reps. Llegar al fallo.
<p><b>SENTADILLA MULTIPOWER</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p> 	2 sets de 8-12 reps.  Llegar al fallo.	2 sets de 8-12 reps.  Llegar al fallo.	2 sets de 8-12 reps.  Llegar al fallo.	2 sets de 6-10 reps.  Llegar al fallo.	2 sets de 6-10 reps.  Llegar al fallo.	2 sets de 6-10 reps.  Llegar al fallo.
<p><b>LEG PRESS</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p> 	2 sets de 13-17 reps.  Llegar al fallo.	2 sets de 13-17 reps.  Llegar al fallo.	2 sets de 13-17 reps.  Llegar al fallo.	2 sets de 10-14 reps.  Llegar al fallo.	2 sets de 10-14 reps.  Llegar al fallo.	2 sets de 8-12 reps.  Llegar al fallo.
<p><b>SENTADILLA BULGARA</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p>  <p>[Alternativa: Split Squat]</p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p> 	2 sets de 13-17 reps. (Por cada pierna)  Llegar al fallo.	2 sets de 13-17 reps.  Llegar al fallo.	2 sets de 13-17 reps.  Llegar al fallo.	2 sets de 10-14 reps.  Llegar al fallo.	2 sets de 10-14 reps.  Llegar al fallo.	2 sets de 8-12 reps.  Llegar al fallo.
<p><b>ADUCTOR</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p>	2 sets de 13-17 reps.	2 sets de 13-17 reps.	2 sets de 13-17 reps.	2 sets de 10-14 reps.	2 sets de 10-14 reps.	2 sets de 8-12 reps.

	Llegar al fallo	Llegar al fallo	Llegar al fallo	Llegar al fallo.	Llegar al fallo.	Llegar al fallo.
<p><b>LEG EXTENSION</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p> 	<p>2 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>2 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p><b>CURL FEMORAL SENTADO</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p>  <p>[Alternativa: curl femoral acostado]</p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p> 	<p>2 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>2 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>2 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>2 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>



<b>MARTES (PECHO Y TRICEPS) EJERCICIOS:</b>	<b>1RA SEMANA</b>	<b>2NDA SEMANA</b>	<b>3RA SEMANA</b>	<b>4TA SEMANA</b>	<b>5TA SEMANA</b>	<b>DESCARGA</b>
<p><b>PRESS BANCA PLANO EN MULTIPOWER</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p> 	<p>2 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p><b>PRESS INCLINADO 45 ° CON MANCUERNA</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p> 	<p>2 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p><b>EXTENSION UNILATERAL DE TRICEP</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p> 	<p>2 sets de 10-14 reps. (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 10-14 reps. (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 10-14 reps. (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps. (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps. (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps. (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p><b>ROMPECRANEOS TRICEP</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p>  <p>[Alternativa: Extensión de Tríceps por Encima de la Cabeza Unilateral.]</p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA</a></p>	<p>2 sets de 10-14 reps. (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 10-14 reps. (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 10-14 reps. (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps. (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps. (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps. (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>

CORRECTA



**CRUCES DE POLEA  
SENTADO**

[CLICK AQUI PARA  
VER LA TECNICA  
CORRECTA](#)



**2 sets de 13-17  
reps.**

Llegar al fallo

[Alternativa:  
Maquina Peck  
Deck Fly]

[CLICK AQUI PARA  
VER LA TECNICA  
CORRECTA](#)



**2 sets de 13-17  
reps.**

Llegar al fallo

**2 sets de 13-17  
reps.**

Llegar al fallo

**2 sets de 10-14  
reps.**

Llegar al fallo.

**2 sets de 10-14  
reps.**

Llegar al fallo.

**2 sets de 8-12  
reps.**

Llegar al fallo.





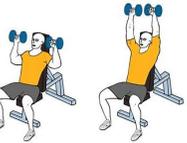
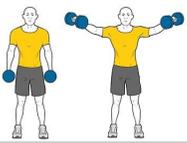
						
<b>PLANCHA ABDOMINAL</b>	<b>2 sets.</b>					
	Llegar al fallo.					



<b>JUEVES (ESPALDA Y BÍCEPS) EJERCICIOS:</b>	<b>1RA SEMANA</b>	<b>2NDA SEMANA</b>	<b>3RA SEMANA</b>	<b>4TA SEMANA</b>	<b>5TA SEMANA</b>	<b>DESCARGA</b>
<p><b>RDL (PESO MUERTO ROMANO)</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p>  <p>Puedes usar barra o mancuernas.</p> 	<p><b>2 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Detente al límite, sabiendo que si haces una más ya no podrás.</p>	<p><b>2 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Detente al límite, sabiendo que si haces una más ya no podrás.</p>	<p><b>2 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Detente al límite, sabiendo que si haces una más ya no podrás.</p>	<p><b>2 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Detente al límite, sabiendo que si haces una más ya no podrás.</p>	<p><b>2 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Detente al límite, sabiendo que si haces una más ya no podrás.</p>	<p><b>2 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Detente al límite, sabiendo que si haces una más ya no podrás.</p>
<p><b>REMO SENTADO AGARRE PRONO ABIERTO</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p> 	<p><b>2 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p><b>JALON AL PECHO CON AGARRE SUPINO</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p> 	<p><b>3 sets de 10-14 reps.</b></p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p><b>3 sets de 10-14 reps.</b></p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p><b>3 sets de 10-14 reps.</b></p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p><b>2 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p><b>2 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo muscular.</p>	<p><b>2 sets de 6-10 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo muscular.</p>
<p><b>REMO UNILATERAL BANCO</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p>						

 <p>[Alternativa: Serrucho con mancuerna]</p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p>	<p><b>3 sets de 13-17 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>3 sets de 13-17 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>3 sets de 13-17 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 10-14 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>2 sets de 10-14 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>	<p><b>2 sets de 8-12 reps.</b></p> <p>Llegar al fallo</p>
<p><b>JALON UNILATERAL</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p> <p><b>OTRA FORMA DE HACERLO</b></p> <p><b>OTRA FORMA MAS DE HACERLO</b></p> 	<p><b>2 sets de 10-14 reps.</b> (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 10-14 reps.</b> (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 10-14 reps.</b> (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 8-12 reps.</b> (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 8-12 reps.</b> (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 8-12 reps.</b> (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p><b>CURL MARTILLO</b></p> <p><a href="#">CICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p> 	<p><b>2 sets de 10-14 reps.</b> (Por cada brazo si lo haces alternando)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 10-14 reps.</b> (Por cada brazo si lo haces alternando)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 10-14 reps.</b> (Por cada brazo si lo haces alternando)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 8-12 reps.</b> (Por cada brazo si lo haces alternando)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 8-12 reps.</b> (Por cada brazo si lo haces alternando)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 8-12 reps.</b> (Por cada brazo si lo haces alternando)</p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p><b>CURL BANCO SCOTT UNILATERAL</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</a></p> 	<p><b>2 sets de 10-14 reps.</b> (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 10-14 reps.</b> (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 10-14 reps.</b> (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 8-12 reps.</b> (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 8-12 reps.</b> (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p><b>2 sets de 8-12 reps.</b> (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>



<b>VIERNES (HOMBROS) EJERCICIOS:</b>	<b>1RA SEMANA</b>	<b>2NDA SEMANA</b>	<b>3RA SEMANA</b>	<b>4TA SEMANA</b>	<b>5TA SEMANA</b>	<b>DESCARGA</b>
<p><b>PRESS DE HOMBRO EN MAQUINA</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p>  <p>2 sets de 8-12 reps.</p> <p>[Alternativa: Press militar sentado con mancuerna]</p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p> 	<p>2 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p><b>ELEVACIONES LATERALES CON POLEA</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p>  <p>2 sets de 10-14 reps. (Por cada brazo)</p> <p>[Alternativa: Elevaciones laterales con mancuernas]</p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p> 	<p>2 sets de 10-14 reps. (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 10-14 reps. (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 10-14 reps. (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps. (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps. (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps. (Por cada brazo)</p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p><b>JALÓN A LA CARA</b></p> <p><a href="#">CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</a></p> <p>2 sets de 13-17 reps.</p>	<p>2 sets de 13-17 reps.</p>	<p>2 sets de 13-17 reps.</p>	<p>2 sets de 13-17 reps.</p>	<p>2 sets de 10-14 reps.</p>	<p>2 sets de 10-14 reps.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps.</p>

<b>CORRECTA</b> 	Llegar al fallo	Llegar al fallo	Llegar al fallo	Llegar al fallo.	Llegar al fallo.	Llegar al fallo.
---	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	------------------	------------------



### **IMPORTANTE:**

- Es clave aplicar **sobrecarga progresiva** para ver resultados, ósea ir subiendo el peso poco a poco.
  - **Descansar 2-3 minutos** entre serie en cada ejercicio. *Por ejemplo: hacemos una serie de sentadillas de 10 reps, descansamos 2-3 minutos para hacer la siguiente.*
  - Es importante hacer cada ejercicio con intensidad y exigirse para ir mejorando cada vez más. Respetar las indicaciones de “llegar al fallo” “llegar cerca del fallo” o “llegar muy cerca del fallo”
  - **Calentar** antes de empezar la rutina, ya sea haciendo unos minutos de cardio o ejercicios de movilidad.
  - Esta rutina consiste en entrenar 5 veces a la semana. Te sorprenderás con los resultados si la haces de forma consistente.
  - **La rutina se divide así:** Lunes: Piernas. Martes: pecho/tríceps. Miércoles: abdomen. Jueves: espalda/bíceps. Viernes: hombros.
  - Los días de descanso no significa que no puedes hacer actividad física. Puedes salir a correr o caminar, esto sería de mucha ayuda.
-

**Kit de suplementos para tener mejores resultados más rápido. Escoge el que mejor se adapte a tu objetivo:**

1. **LEAN MASS:** Kit de suplementos para aumentar masa muscular y perder grasa:



- **Forza Whey Pro:** Ideal para construir musculo, tonificar, mantener peso o bajar de peso.
- **Pre-Entreno BULK:** Ideal para días en los que se ocupa energía extra. Este pre-entreno aumenta la energía, fuerza y concentración.
- **Quemador de grasa RECOMP:** Ideal para personas que desean quemar grasa, acelerar el metabolismo y reducir antojos durante el día.
- **Creatina:** Esencial para mejorar el rendimiento, aumentar fuerza, acelerar la recuperación y construir musculo.

## 2. **MASS GAINER:** kit de suplementos para aumentar de peso y masa muscular



- **Lean Gainer:** Proteína ideal para personas que desean aumentar de peso y masa muscular.
- **Pre-Entreno BULK:** Ideal para días en los que se ocupa energía extra. Este pre-entreno aumenta la energía, fuerza y concentración.
- **Creatina:** Esencial para mejorar el rendimiento, aumentar fuerza, acelerar la recuperación y construir músculo.
- **Vegan greens + reds:** Optimiza la digestión, fortalece la salud y aporta micronutrientes esenciales.

### 3. QUEMA FÁCIL: Kit de suplementos para perder peso y grasa



- **Proteína Whey Isolada:** Ideal para construir músculo, tonificar, mantener peso o bajar de peso. Proteína libre de lactosa, de rápida absorción.
- **Pre Entreno BULK:** Ideal para días en los que se ocupa energía extra. Este pre-entreno aumenta la energía, fuerza y concentración.
- **Quemador de grasa RECOMP:** Ideal para personas que desean quemar grasa, acelerar el metabolismo y reducir antojos durante el día.
- **Creatina:** Esencial para mejorar el rendimiento, aumentar fuerza, acelerar la recuperación y construir músculo.

4. **POWER BOOST:** Kit de suplementos para mejor rendimiento, fuerza y resistencia.



- **Proteína Whey Isolada:** Proteína de rápida absorción, perfecta para construir músculo, tonificar, mantener o perder peso. Acelera la recuperación post-entrenamiento.
- **Pre-Entreno BULK:** Ideal para días en los que se ocupa energía extra. Este pre-entreno aumenta la energía, fuerza y concentración.
- **Creatina:** Esencial para mejorar el rendimiento, aumentar fuerza, acelerar la recuperación y construir músculo.

## 5. **Salud Total:** Kit de suplementos para fortalecer la salud.



- **Colageno:** Mejora la salud de la piel, cabello, uñas y articulaciones. Además reduce la inflamación, el envejecimiento, apoya la hidratación y elasticidad de la piel.
- **Krill oil (omega 3):** Favorece la salud del corazón, cerebro y articulaciones, con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.
- **Multivitaminas :** Ofrece vitaminas y minerales de fuentes orgánicas. Ayuda a mantener un estilo de vida saludable. Apoya la salud de la piel, el sistema inmunológico y la vista, contribuyendo al bienestar general.
- **Vegan Greens + Reds :** Apoya la digestión y mejora la salud general con una mezcla de vegetales y frutas ricas en nutrientes.

**Las unidades de suplementos son limitadas.**

**¡Consigue el tuyo hoy para no perder esta oportunidad!**

**¡Escríbenos!**