



WWW.FITBOOSTHN.COM

más **RUTINA 100% AUMENTO MUSCULAR PARA HOMBRES**




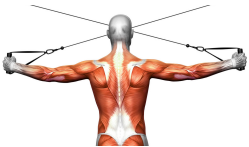








RUTINA CREADA POR [CRISTIAN GOMEZ](#), FÍSICOCULTURISTA PROFESIONAL DE HONDURAS








RESUMEN DE LA RUTINA:

- **OBJETIVO PRINCIPAL: DESARROLLAR MUSCULO Y CONSTRUIR RESISTENCIA**
- **DIAS A LA SEMANA: 5 DIAS**
- **RUTINA PARA HOMBRES**
- **DESARROLLAR EN UN GIMNASIO**
- **PUEDES HACER ESTAR RUTINA POR 6 SEMANAS Y LUEGO VARIAR**

DIA 1 (HOMBROS) EJERCICIOS	SETS	REPS
<p>SUPERSERIE:</p> <p>1- PRESS MILITAR CON MANCUERNAS</p>  <p>2- ELEVACIONES LATERALES PARADO</p> 	5	10
<p>SUPERSERIE:</p> <p>1- REMO CON POLEA</p>  <p>2- POSTERIORES EN MAQUINA</p> 	5	10
<p>LATERALES EN POLEA BAJA</p> 	2	8

DIA 2 (PECHO) EJERCICIOS	SETS	REPS
PRESS CON MANCUERNA BANCA PLANA 	5	10
MAQUINA PECK DECK 	5	10
PRESS DE BANCA INCLINADA 	5	10
MARIPOSAS PLANA 	5	10
CROSS OVER 	2	8

DIA 3 (PIERNA) EJERCICIOS	SETS	REPS
SENTADILLA MAQUINA SMITH 	5	10
EXTENSIONES DE PIERNA 	5	10
SENTADILLA HACK 	5	10
CURL DE PIERNA ACOSTADO 	5	10
PRESS DE PIERNAS 	5	10
ABDUCTOR	5	10




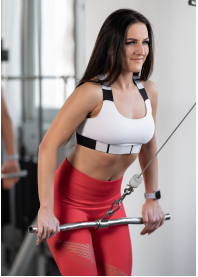


EXTENSION DE PIERNA



2

8

DIA 4 (ESPALDA) EJERCICIOS	SETS	REPS
JALON AL FRENTE AGARRE ANCHO 	5	10
REMO AL ESTOMAGO POLEA BAJA 	8	15
SERRUCHO CON MANCUERNA 	5	10
JALON DORSAL CON BRAZOS RECTOS 	5	10
JALON AGARRE CERRADO	5	10







JALON TRAS NUCA



2

8

DIA 5 (BICEP Y TRICEP) EJERCICIOS	SETS	REPS
CURL DE BICEP CON BARRA PARADO 	5	10
CURL DE BICEP INCLINADO CON MANCUERNA 	5	10
CURL MARTILLO 	5	10
PRESS FRANCES TRICEP 	5	10
EXTENSION DE TRICEP	5	10



PATADA DE TRICEP

5

10



WWW.FITBOOSTHN.COM