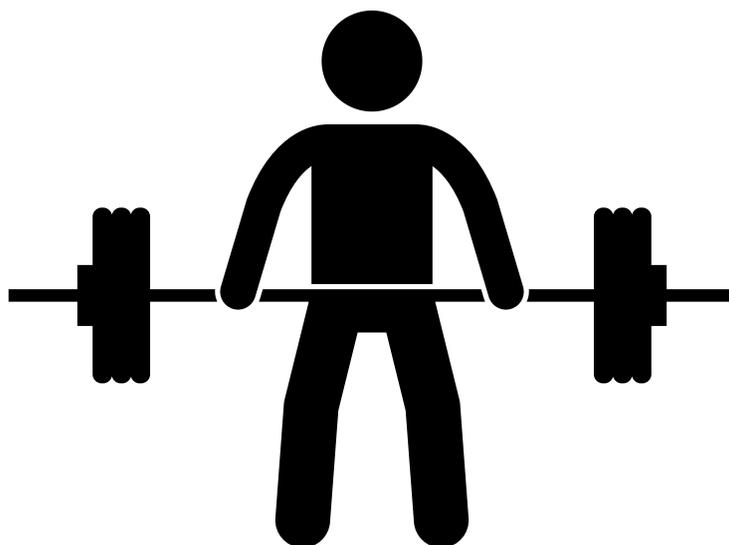


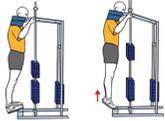


GET STRONG AND BUILD MUSCLE. FASE 2

RESUMEN:

- Rutina de 5 días a la semana.
- Esta es la fase 2, enfocada en hacerte más fuerte para que puedas levantar más peso y aumentar el crecimiento muscular.
- Para mujeres y hombres.
- Distribución: Lunes: Piernas. Martes: pecho/tríceps. Miércoles: abdomen. Jueves: espalda/bíceps. Viernes: hombros
- Puedes hacer esta rutina durante 2 - 3 meses. Luego puedes pasar a la siguiente fase, nosotros te la daremos.
- 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.



LUNES (LEG DAY) EJERCICIOS	1RA SEMANA	2NDA SEMANA	3RA SEMANA	4TA SEMANA	5TA SEMANA	DESCARGA
GEMELOS DE PÍE 	3 sets de 15 reps. Llegar al fallo.	3 sets de 15 reps. Llegar al fallo.	3 sets de 15 reps. Llegar al fallo.	3 sets de 15 reps. Llegar al fallo.	3 sets de 15 reps. Llegar al fallo.	3 sets de 15 reps. Llegar al fallo.
SENTADILLA Con este ejercicio mediremos el progreso de fuerza en las piernas. CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA 	3 sets de 3-7 reps. Detente cuando aún puedas hacer 3-4 reps más (RIR 3-4).	3 sets de 3-7 reps. Detente cuando aún puedas hacer 2-3 reps más (RIR 2-3).	3 sets de 3-7 reps. Detente cuando aún puedas hacer 2-3 reps más (RIR 2-3).	4 sets de 3-7 reps. Detente cuando aún puedas hacer 1-2 reps más (RIR 1-2).	5 sets de 3-7 reps. Detente cuando aún puedas hacer 1-2 reps más (RIR 1-2).	DIA DE PRUEBA: Usa el peso que utilizaste en la 5ta semana y haz una serie hasta llegar al fallo. Luego haz 2 sets de 4-8 reps. RIR 3-4.
LEG PRESS CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA 	3 sets de 10-14 reps. Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.	3 sets de 10-14 reps. Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.	3 sets de 10-14 reps. Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.	2 sets de 8-12 reps. Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.	2 sets de 8-12 reps. Llegar al fallo muscular.	2 sets de 6-10 reps. Llegar al fallo muscular.
HACK SQUAT CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA  [Alternativa: Globet Squat] CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA 	3 sets de 8-12 reps. Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.	3 sets de 8-12 reps. Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.	3 sets de 8-12 reps. Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.	2 sets de 6-10 reps. Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.	2 sets de 6-10 reps. Llegar al fallo.	2 sets de 6-10 reps. Llegar al fallo.
ADUCTOR CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA	3 sets de 13-17	3 sets de 10-14	3 sets de 8-12	2 sets de 10-14	2 sets de 8-12	2 sets de 8-12

<p><u>CORRECTA</u></p> 	<p>reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p>LEG EXTENSION</p> <p><u>CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</u></p> 	<p>4 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>
<p>CURL FEMORAL SENTADO</p> <p><u>CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</u></p>  <p>3 sets de 13-17 reps.</p> <p>[Alternativa: curl femoral acostado]</p> <p><u>CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</u></p> 	<p>Llegar al fallo.</p>	<p>3 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>3 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>



MARTES (PECHO Y TRICEPS) EJERCICIOS:	1RA SEMANA	2NDA SEMANA	3RA SEMANA	4TA SEMANA	5TA SEMANA	DESCARGA
<p>PRESS BANCA PLANO</p> <p>Con este ejercicio mediremos el progreso de fuerza en el empuje.</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p>  <p>si no tienes barra, usa mancuernas</p>	<p>3 sets de 3-7 reps.</p> <p>Detente cuando aún puedas hacer 3-4 reps más (RIR 3-4).</p>	<p>3 sets de 3-7 reps.</p> <p>Detente cuando aún puedas hacer 2-3 reps más (RIR 2-3).</p>	<p>3 sets de 3-7 reps.</p> <p>Detente cuando aún puedas hacer 2-3 reps más (RIR 2-3).</p>	<p>4 sets de 3-7 reps.</p> <p>Detente cuando aún puedas hacer 1-2 reps más (RIR 1-2).</p>	<p>5 sets de 3-7 reps.</p> <p>Detente cuando aún puedas hacer 1-2 reps más (RIR 1-2).</p>	<p>DIA DE PRUEBA:</p> <p>Usa el peso que utilizaste en la 5ta semana y haz una serie hasta llegar al fallo.</p> <p>Luego haz 2 sets de 4-8 reps. RIR 3-4.</p>
<p>PRESS INCLINADO 45 ° EN MAQUINA MULTIPOWER</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p> 	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 4-8 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>
<p>PRESS FRANCES CON MANCUERNAS</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p> 	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>3 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>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>EXTENSIÓN TRÍCEPS, POLEA METAL</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p>  	<p>3 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>3 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>CRUCES DE POLEA SENTADO</p>						

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

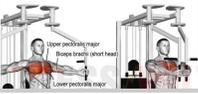


**3 sets de 10-14
reps.**

Llegar al fallo.

[Alternativa:
Maquina Peck
Deck Fly]

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



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

Llegar al fallo.

**3 sets de 10-14
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.



MIÉRCOLES (ABDOMEN) EJERCICIOS:	1RA SEMANA	2NDA SEMANA	3RA SEMANA	4TA SEMANA	5TA SEMANA	DESCARGA
<p>CRUNCH MÁQUINA</p>  <p>[Alternativa: Abs crunches]</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p> 	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 3 sets de 20 reps al fallo	Hacer 2 sets de 20 reps al fallo	Hacer 2 sets de 20 reps al fallo
<p>ELEVACIÓN DE PIERNAS EN MAQUINA</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p>  <p>[Alternativa: Elevaciones de pierna acostado]</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p> 	<p>4 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 8-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>
<p>ROTACIÓN EN POLEA PARA OBLICUOS</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p>  <p>[Alternativa: Russian twist]</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p>	<p>4 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>4 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 8-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>

						
PLANCHA ABDOMINAL	3 sets.	3 sets.	3 sets.	3 sets.	2 sets.	2 sets.
	Llegar cerda del fallo	Llegar cerda del fallo	Llegar cerca del fallo	Llegar cerda del fallo	Llegar cerda del fallo	Llegar al fallo

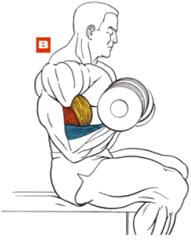


JUEVES (ESPALDA Y BÍCEPS) EJERCICIOS:	1RA SEMANA	2NDA SEMANA	3RA SEMANA	4TA SEMANA	5TA SEMANA	DESCARGA
<p>DEADLIFT CONVENCIONAL</p> <p>Con este ejercicio mediremos el progreso de fuerza en ejercicios de jale.</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p>  <p>[Alternativa: Trap Bar Deadlift]</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p> 	<p>3 sets de 3-7 reps.</p> <p>Detente cuando aún puedas hacer 3-4 reps más (RIR 3-4).</p>	<p>3 sets de 3-7 reps.</p> <p>Detente cuando aún puedas hacer 2-3 reps más (RIR 2-3).</p>	<p>3 sets de 3-7 reps.</p> <p>Detente cuando aún puedas hacer 2-3 reps más (RIR 2-3).</p>	<p>4 sets de 3-7 reps.</p> <p>Detente cuando aún puedas hacer 1-2 reps más (RIR 1-2).</p>	<p>5 sets de 3-7 reps.</p> <p>Detente cuando aún puedas hacer 1-2 reps más (RIR 1-2).</p>	<p>DIA DE PRUEBA:</p> <p>Usa el peso que utilizaste en la 5ta semana y haz una serie hasta llegar al fallo.</p> <p>Luego haz 2 sets de 4-8 reps. RIR 3-4.</p>
<p>REMO EN T</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p> 	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 4-8 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>
<p>JALON AL PECHO CON AGARRE SUPINO</p> <p>CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</p> 	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps.</p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p>2 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo muscular.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo muscular.</p>
<p>PULLOVER UNILATERAL</p> <p>CLICK AQUÍ PARA VER LA TÉCNICA CORRECTA</p>	<p>3 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>3 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>3 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>



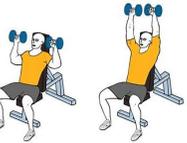
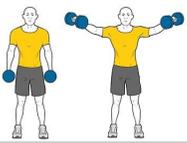
**CURL SENTADO
BANCO RECTO**

**[CLICK AQUÍ PARA
VER LA TÉCNICA
CORRECTA](#)**



3 sets de 8-12 reps. Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.	3 sets de 8-12 reps. Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.	3 sets de 8-12 reps. Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.	2 sets de 6-10 reps. Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.	2 sets de 6-10 reps. Llegar al fallo.	2 sets de 6-10 reps. Llegar al fallo.
---	---	---	---	---	---



VIERNES (HOMBROS) EJERCICIOS:	1RA SEMANA	2NDA SEMANA	3RA SEMANA	4TA SEMANA	5TA SEMANA	DESCARGA
<p>PRESS DE HOMBRO EN MAQUINA</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p>  <p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p> <p>[Alternativa: Press militar sentado con mancuerna]</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p> 	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Detente al límite, sabiendo que no puedes hacer ni una repetición más.</p>	<p>2 sets de 6-10 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>	<p>2 sets de 4-8 reps.</p> <p>Llegar al fallo.</p>
<p>ELEVACIONES LATERALES CON POLEA</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p>  <p>3 sets de 13-17 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p> <p>[Alternativa: Elevaciones laterales con mancuernas]</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p> 	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 10-14 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>	<p>2 sets de 8-112 reps.</p> <p>Llegar al fallo</p>
<p>JALÓN A LA CARA</p> <p>CLICK AQUI PARA VER LA TECNICA CORRECTA</p> <p>4 sets de 13-17 reps.</p>	<p>4 sets de 13-17 reps.</p>	<p>4 sets de 10-14 reps.</p>	<p>4 sets de 8-12 reps.</p>	<p>3 sets de 8-12 reps.</p>	<p>4 sets de 6-10 reps.</p>	<p>3 sets de 6-10 reps.</p>

CORRECTA 	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 musculo.
- **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!