



# Rutina de Volumen e Intensidad para Ganar Masa Muscular en 12 Semanas

Nombre:

Comienza Rutina el \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Finaliza el \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## Fase A (Semanas 1ª, 2ª, 5ª, 6ª, 9ª y 10ª)

### Día 1: Pecho – Hombro – Tríceps – Abdominales – Lumbares – Hiit

1. [Press Banca](#): (3 Series x 4-10 Repeticiones).
2. [Elevaciones Laterales con Mancuernas](#): (3 Series x 6-12 Repeticiones).
3. [Press Inclinado](#): (3 Series x 4-10 Repeticiones).
4. [Elevaciones Frontales con Mancuernas](#): (3 Series x 6-12 Repeticiones).
5. [Aperturas Polea o con Mancuernas](#): (3 Series x 6-12 Repeticiones).
6. [Press Francés con Barra](#): (3 Series x 8-15 Repeticiones).

#### Abdominales y Lumbares:

- [Crunch en Polea](#): (3 Series x 20 Repeticiones).
- [Elevaciones de piernas colgado en barra](#): (3 Series x 10 – 15 Repeticiones).
- [Hiperextensiones](#): (3 Series x 12 Repeticiones).

**HIIT 10 o 15 minutos:** Sesión de entrenamiento corriendo en cinta, bicicleta estática, elíptica o saltos a la comba.

### Día 2: Pierna – Espalda – Bíceps – Gemelos – Abdominales

1. [Sentadillas](#): (3 Series x 4-10 Repeticiones).
2. [Remo en Máquina](#): (3 Series x 6-12 Repeticiones).
3. [Dominadas](#): (3 Series x 4-10 Repeticiones).
4. [Curl Femoral](#): (3 Series x 4-10 Repeticiones).
5. [Curl Bíceps](#): (3 Series x 8-15 Repeticiones).
6. [Elevaciones de Gemelos Sentado](#): (3 Series x 25 Repeticiones con el mayor peso posible).

#### Abdominales:

- [Elevaciones de piernas colgado en barra](#): (3 Series x 10 – 15 Repeticiones).
- [Abdominales Oblicuos](#): (3 Series x 20 Repeticiones).
- [Crunch Abdominal](#): (3 Series x 20 Repeticiones).

### **Día 3: Pecho – Hombro – Tríceps – Abdominales – Lumbares -HIIT**

1. **Press Hombro con Mancuernas:** (3 Series x 4-10 Repeticiones).
2. **Aperturas planas:** (3 Series x 6-12 Repeticiones).
3. **Remo al mentón con Barra o Polea:** (3 Series x 6-12 Repeticiones).
4. **Press Plano con Mancuernas:** (3 Series x 4-10 Repeticiones).
5. **Facepull Polea Sentado:** (3 Series x 6-12 Repeticiones).
6. **Press Banca con Barra agarre cerrado para tríceps:** (3 Series x 8-15 Repeticiones).

#### **Abdominales y Lumbares:**

- **Crunch en Polea:** (3 Series x 20 Repeticiones).
- **Elevaciones de pierna colgado en barra:** (3 Series x 10 – 15 Repeticiones).
- **Hiperextensiones:** (3 Series x 12 Repeticiones).

**HIIT 10 o 15 minutos:** Sesión de entrenamiento corriendo en cinta, bicicleta estática, elíptica o saltos a la comba.

### **Día 4: Pierna – Espalda – Bíceps – Gemelos – Abdominales – Lumbares -HIIT**

1. **Remo Barra:** (3 Series x 4-10 Repeticiones).
2. **Prensa Vertical:** (3 Series x 4-10 Repeticiones).
3. **Jalones en polea:** (3 Series x 6-12 Repeticiones).
4. **Extensión de Cuádriceps:** (3 Series x 6-12 Repeticiones).
5. **Curl Alterno Mancuernas:** (3 Series x 8-15 Repeticiones).
6. **Elevaciones de Gemelos Sentado:** (3 Series x 25 Repeticiones con el mayor peso posible).

#### **Abdominales y Lumbares:**

- **Elevaciones de Piernas colgado en barra:** (3 Series x 10 – 15 Repeticiones).
- **Crunch Abdominal con Fitball:** (3 Series x 20 Repeticiones).
- **Elevaciones de Piernas acostado:** (3 Series x 20 Repeticiones).
- **Hiperextensiones:** (3 Series x 12 Repeticiones).

**HIIT 10 o 15 minutos:** Sesión de entrenamiento corriendo en cinta, bicicleta estática, elíptica o saltos a la comba.

## Fase B (Semanas 3ª, 4ª, 7ª, 8ª, 11ª y 12ª)

### Día 1: Espalda – Hombro – Biceps – Abdominales – Lumbares -Hiit

1. [Peso Muerto con Barra](#): (3 Series x 4-10 Repeticiones).
2. [Remo al mentón con barra o polea](#): (3 Series x 6-12 Repeticiones).
3. [Jalones en Polea](#): (3 Series x 6-12 Repeticiones).
4. [Elevaciones Posteriores con Mancuernas](#): (3 Series x 6-12 Repeticiones).
5. [Remo bajo](#): (3 Series x 6-12 Repeticiones).
6. [Curl Alterno con Macuernas](#): (3 Series x 8-15 Repeticiones).

#### Abdominales y Lumbares:

- [Crunch en Polea](#): (3 Series x 20 Repeticiones).
- [Elevaciones de Piernas colgado en barra](#): (3 Series x 10 – 15 Repeticiones).
- [Hiperextensiones](#): (3 Series x 12 Repeticiones).

**HIIT 10 o 15 minutos:** Sesión de entrenamiento corriendo en cinta, bicicleta estática, elíptica o saltos a la comba.

### Día 2: Pierna – Pecho – Tríceps – Gemelos – Abdominales

1. [Sentadillas](#): (3 Series x 4-10 Repeticiones).
2. [Cruce de Poleas o con Mancuernas](#): (3 Series x 6-12 Repeticiones).
3. [Extensiones Cuádriceps](#): (3 Series x 6-12 Repeticiones).
4. [Press Plano con Mancuernas](#): (3 Series x 4-10 Repeticiones).
5. [Extensiones Tríceps Polea](#): (3 Series x 8-15 Repeticiones).
6. [Elevaciones de Gemelos Sentado](#): (3 Series x 25 Repeticiones con el mayor peso posible).

#### Abdominales:

- [Elevaciones de Piernas colgado en barra](#): (3 Series x 10 – 15 Repeticiones).
- [Abdominales Oblicuos](#): (3 Series x 20 Repeticiones).
- [Crunch Abdominal](#): (3 Series x 20 Repeticiones).

### Día 3: Espalda – Hombro – Bíceps – Abdominales – Lumbares -Hiit

1. [Press militar](#): (3 Series x 4-10 Repeticiones).
2. [Remo Barra](#): (3 Series x 4-10 Repeticiones).
3. [Elevaciones Laterales con Mancuernas](#): (3 Series x 6-12 Repeticiones).
4. [Dominadas](#): (3 Series x 4-10 Repeticiones).
5. [Facepull Polea Sentado](#): (3 Series x 6-12 Repeticiones).
6. [Curl Martillo a dos manos](#): (3 Series x 8-15 Repeticiones).

#### Abdominales y Lumbares:

- [Crunch en Polea](#): (3 Series x 20 Repeticiones).
- [Elevaciones de Piernas colgado en barra](#): (3 Series x 10 – 15 Repeticiones).
- [Hiperextensiones](#): (3 Series x 12 Repeticiones).

**HIIT 10 o 15 minutos:** Sesión de entrenamiento corriendo en cinta, bicicleta estática, elíptica o saltos a la comba.

## **Día 4: Pierna – Pecho – Tríceps – Gemelos**

1. **Press Declinado con Barra**: (3 Series x 4-10 Repeticiones).
2. **Prensa Vertical**: (3 Series x 4-10 Repeticiones).
3. **Press Inclinado con Mancuernas**: (3 Series x 4-10 Repeticiones).
4. **Curl Femoral**: (3 Series x 4-10 Repeticiones).
5. **Fondos Tríceps**: (3 Series x 4-10 Repeticiones).
6. **Elevaciones de Gemelos Sentado**: (3 Series x 25 Repeticiones con el mayor peso posible).

### **Abdominales y Lumbares:**

- **Elevaciones de Piernas colgado en barra**: (3 Series x 10 – 15 Repeticiones).
- **Crunch Abdominal con Fitball**: (3 Series x 20 Repeticiones).
- **Elevaciones de Piernas acostado**: (3 Series x 20 Repeticiones).
- **Hiperextensiones**: (3 Series x 12 Repeticiones).

## **IMPORTANTE**

### **Cuando realices el Hiit de 10 o 15 minutos recuerda:**

- Durante los primeros 30 segundos deberás ir a un ritmo suave – moderado.
- Posteriormente durante los 30 segundos siguientes, intenta aumentar la intensidad todo lo posible.
- A continuación, repetirás este sistema de intervalos de 30 segundos, durante los 10 o 15 minutos del Hiit.