

AUMENTO MUSCULAR EN EL GYM

AMERICAN SUPPLEMENTS

PARA MAYOR EFECTIVIDAD NUESTROS ENTRENADORES RECOMIENDAN SEPARAR DIFERENTES ZONAS CORPORALES EN DIFERENTES DÍAS. DE ESTA MANERA LOGRAMOS MAYOR CONGESTIÓN EN ZONAS CONCRETAS Y MAYOR AUMENTO MUSCULAR!

SUPLEMENTOS RECOMENDADOS



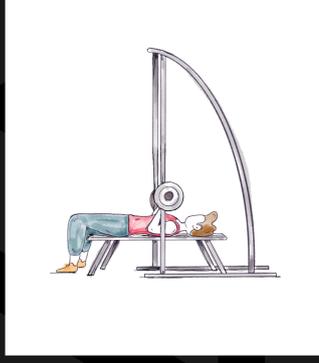
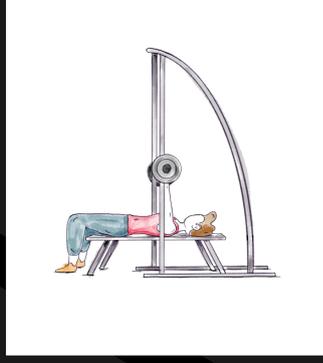
ANTES DE ENTRENAR:
CREATINA MONOHDRATO 200MESH



DESPUÉS DE ENTRENAR:
GLUTAPURE

DÍA 1: PECHO Y BICEPS

SET 1

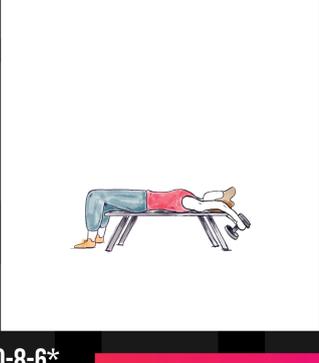
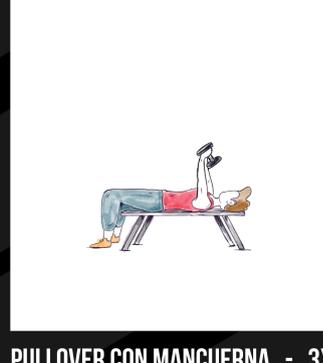


PRESS CON BARRA MULTIPOWER EN BANCO PLANO - 4X6

SET 2 - SUPERSET

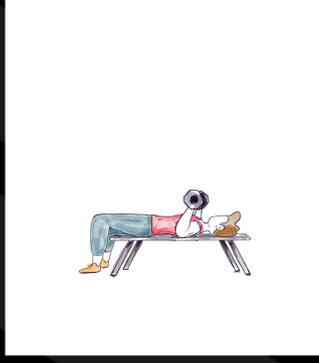
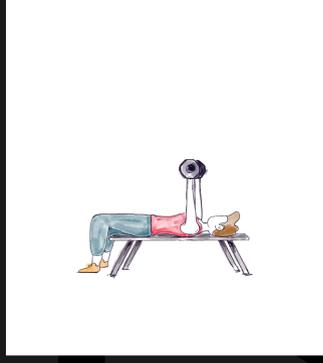


APERTURAS INCLINADAS CON MANCUERNAS - 3X10-8-6*



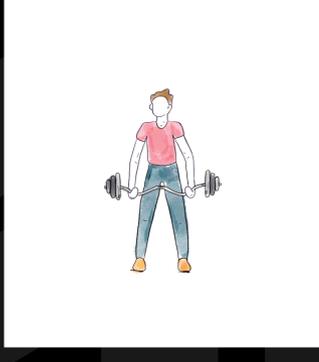
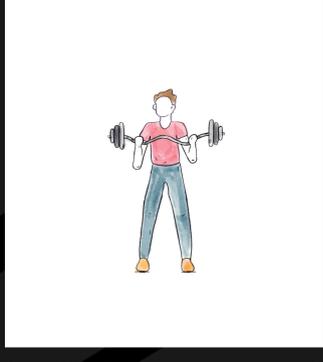
PULLOVER CON MANCUERNA - 3X10-8-6*

SET 3



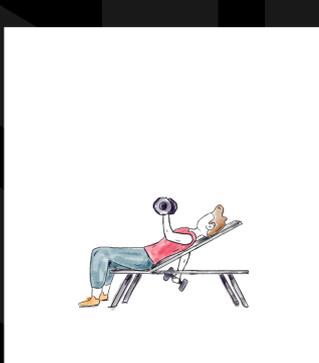
PRESS CON MANCUERNAS EN BANCO PLANO - 3X8

SET 4



CURL CON BARRA Z DE PIE - 4X8

SET 5



CURL CON MANCUERNAS ALTERNO EN BANCO INCLINADO - 4X8 P.B.*

RECOMENDAMOS ACOMPAÑAR LA RUTINA CON SUPLEMENTOS DEPORTIVOS:



POR LA MAÑANA:
MULTIVITAMIN COMBO ANABOLIC POWER



MERIENDAS / MEDIA MAÑANA Y TARDE
PREMIUM WHEY



NOCHE:
AMERICAN DREAM CASEÍNA ANABOLIC POWER

BREAK YOUR LIMITS

AMERICAN SUPPLEMENTS

AUMENTO MUSCULAR EN EL GYM

AMERICAN SUPPLEMENTS

PARA MAYOR EFECTIVIDAD NUESTROS ENTRENADORES RECOMIENDAN SEPARAR DIFERENTES ZONAS CORPORALES EN DIFERENTES DÍAS. ¡DE ESTA MANERA LOGRAMOS MAYOR CONGESTIÓN EN ZONAS CONCRETAS Y MAYOR AUMENTO MUSCULAR!

SUPLEMENTOS RECOMENDADOS



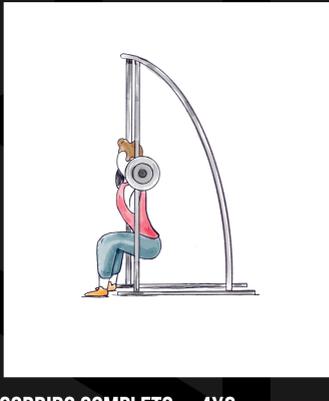
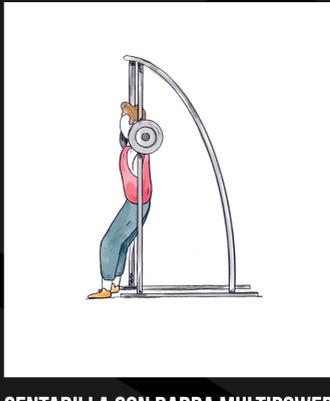
ANTES DE ENTRENAR:
CREATINA MONOHDRATO 200MESH



DESPUÉS DE ENTRENAR:
GLUTAPURE

DÍA 2: PIERNAS

SET 1



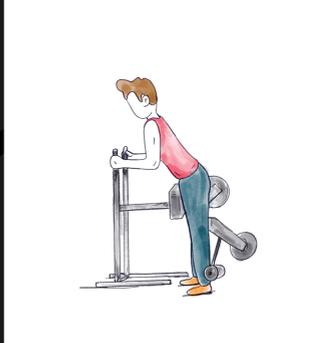
SENTADILLA CON BARRA MULTIPOWER RECORRIDO COMPLETO - 4X6

SET 2



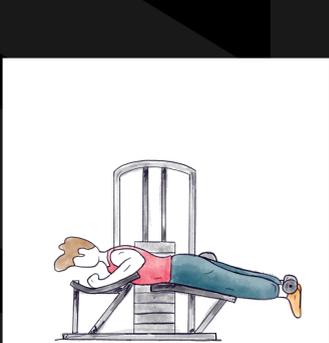
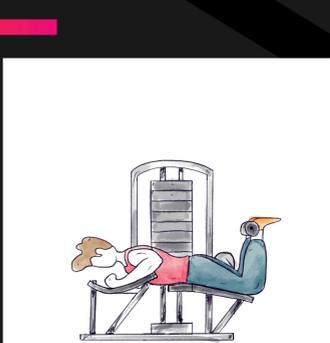
PRENSA ATLETICA - 3X10-8-6*

SET 3



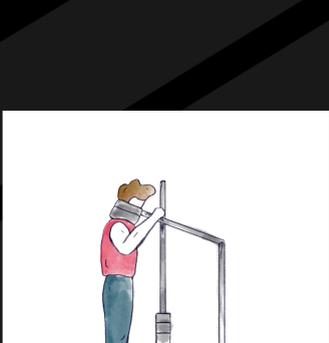
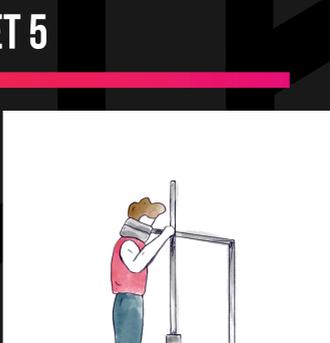
CURL FEMORAL DE PIE EN MAQUINA - 4X10 P.P.*

SET 4



CURL FEMORAL TUMBADO EN MAQUINA - 3X8

SET 5



ELEVACIONES DE TALONES DE PIE EN MAQUINA - 4X8

RECOMENDAMOS ACOMPAÑAR LA RUTINA CON SUPLEMENTOS DEPORTIVOS:



POR LA MAÑANA:
MULTIVITAMIN COMBO ANABOLIC POWER



MERIENDAS / MEDIA MAÑANA Y TARDE
PREMIUM WHEY



NOCHE:
AMERICAN DREAM CASEÍNA ANABOLIC POWER

BREAK
YOUR LIMITS
AMERICAN SUPPLEMENTS

* P.B. = POR CADA BRAZO | P.P. = POR CADA PIERNA | 3X10-8-6 = PRIMERA SERIE 10 REPETICIONES, SEGUNDA SERIE 8 REPETICIONES, TERCERA SERIE 6 REPETICIONES

AUMENTO MUSCULAR EN EL GYM

AMERICAN SUPPLEMENTS

PARA MAYOR EFECTIVIDAD NUESTROS ENTRENADORES RECOMIENDAN SEPARAR DIFERENTES ZONAS CORPORALES EN DIFERENTES DÍAS. ¡DE ESTA MANERA LOGRAMOS MAYOR CONGESTIÓN EN ZONAS CONCRETAS Y MAYOR AUMENTO MUSCULAR!

SUPLEMENTOS RECOMENDADOS



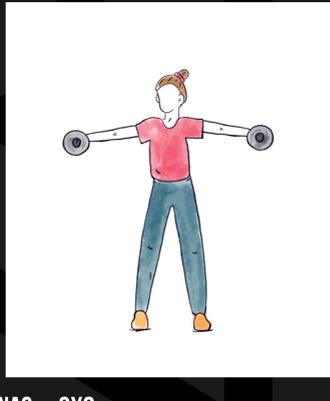
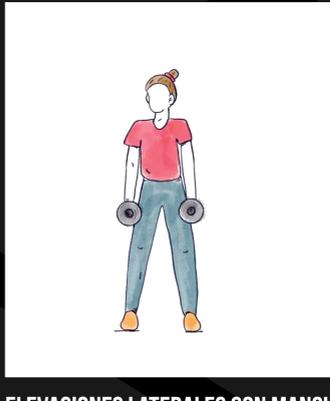
ANTES DE ENTRENAR:
CREATINA MONOHDRATO 200MESH



DESPUÉS DE ENTRENAR:
GLUTAPURE

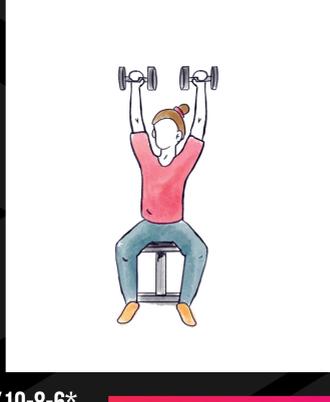
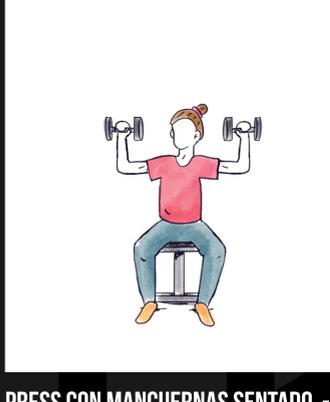
DÍA 3: HOMBROS

SET 1



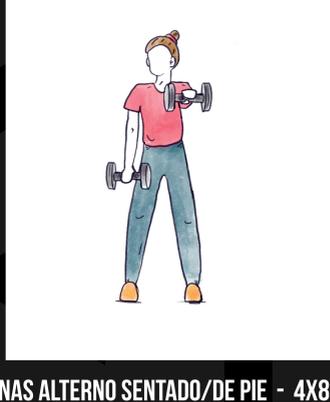
ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS - 3X8

SET 2



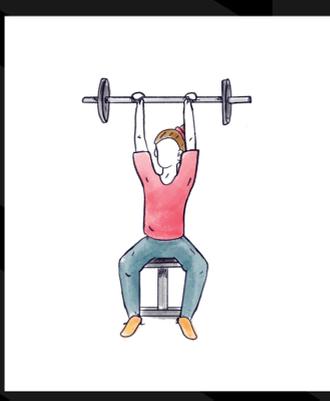
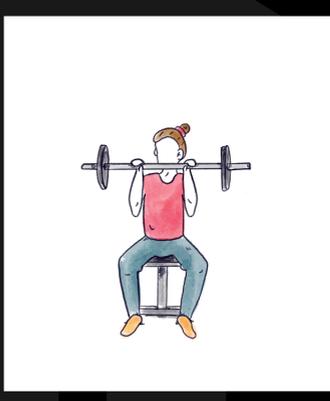
PRESS CON MANCUERNAS SENTADO - 3X10-8-6*

SET 3



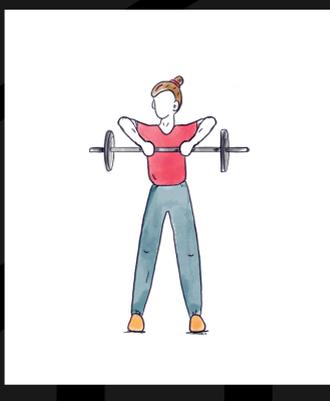
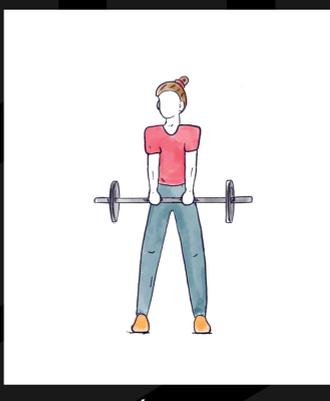
ELEVACIONES FRONTALES CON MANCUERNAS ALTERNO SENTADO/DE PIE - 4X8 P.B.*

SET 4



PRESS CON BARRA MUTIPOWER POR DELANTE DE LA CARA SENTADO - 3X10-8-6

SET 5



REMO AL MENTÓN DE PIE CON BARRA - 3X10

RECOMENDAMOS ACOMPAÑAR LA RUTINA CON SUPLEMENTOS DEPORTIVOS:



POR LA MAÑANA:
MULTIVITAMIN COMBO ANABOLIC POWER



MERIENDAS / MEDIA MAÑANA Y TARDE
PREMIUM WHEY



NOCHE:
AMERICAN DREAM CASEÍNA ANABOLIC POWER



* P.B. = POR CADA BRAZO | P.P. = POR CADA PIERNA | 3X10-8-6 = PRIMERA SERIE 10 REPETICIONES, SEGUNDA SERIE 8 REPETICIONES, TERCERA SERIE 6 REPETICIONES

AUMENTO MUSCULAR EN EL GYM

AMERICAN SUPPLEMENTS

PARA MAYOR EFECTIVIDAD NUESTROS ENTRENADORES RECOMIENDAN SEPARAR DIFERENTES ZONAS CORPORALES EN DIFERENTES DÍAS. ¡DE ESTA MANERA LOGRAMOS MAYOR CONGESTIÓN EN ZONAS CONCRETAS Y MAYOR AUMENTO MUSCULAR!

SUPLEMENTOS RECOMENDADOS



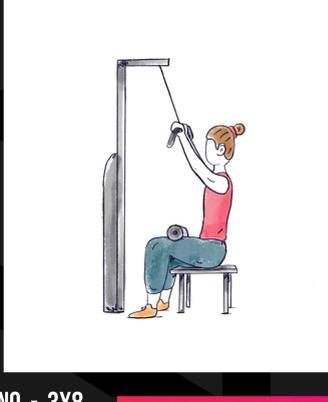
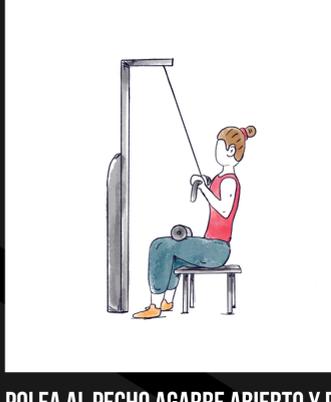
ANTES DE ENTRENAR:
CREATINA MONOHDRATO 200MESH



DESPUÉS DE ENTRENAR:
GLUTAPURE

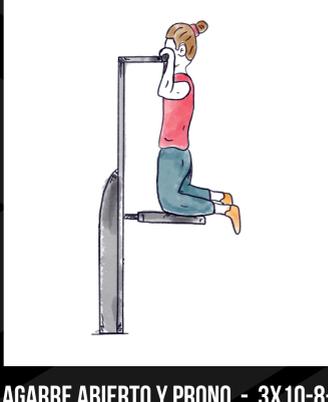
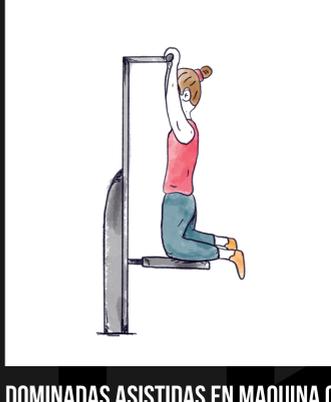
DÍA 4: ESPALDA + TRICEPS

SET 1



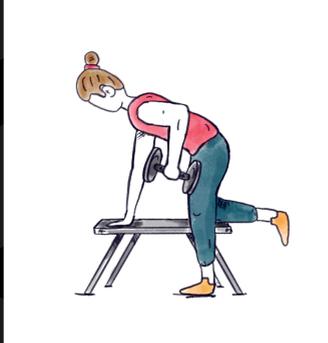
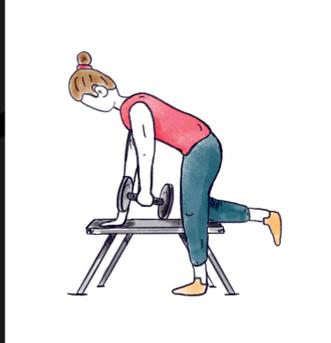
POLEA AL PECHO AGARRE ABIERTO Y PRONO - 3X8

SET 2



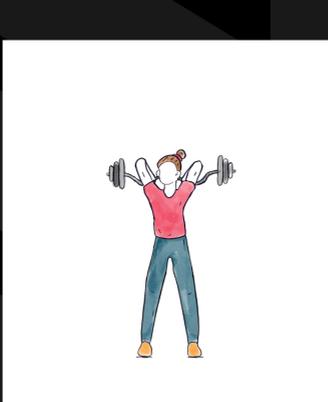
DOMINADAS ASISTIDAS EN MAQUINA CON AGARRE ABIERTO Y PRONO - 3X10-8-6*

SET 3



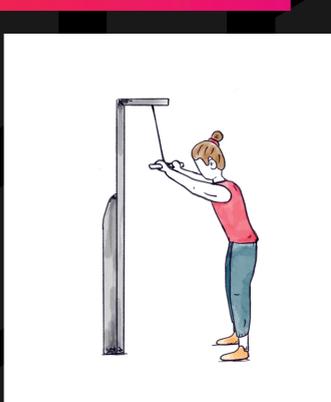
REMO CON MANCUERNAS A UN BRAZO - 4X8 P.B.*

SET 4



EXTENSIONES CON BARRA Z AGARRE PRONO - 4X8

SET 5



POLEA DE PIE AGARRE ABIERTO - 4X6

RECOMENDAMOS ACOMPAÑAR LA RUTINA CON SUPLEMENTOS DEPORTIVOS:



POR LA MAÑANA:
MULTIVITAMIN COMBO ANABOLIC POWER



MERIENDAS / MEDIA MAÑANA Y TARDE
PREMIUM WHEY



NOCHE:
AMERICAN DREAM CASEÍNA ANABOLIC POWER



* P.B. = POR CADA BRAZO | P.P. = POR CADA PIERNA | 3X10-8-6 = PRIMERA SERIE 10 REPETICIONES, SEGUNDA SERIE 8 REPETICIONES, TERCERA SERIE 6 REPETICIONES

AUMENTO MUSCULAR EN EL GYM

AMERICAN SUPLEMENTS

PARA MAYOR EFECTIVIDAD NUESTROS ENTRENADORES RECOMIENDAN SEPARAR DIFERENTES ZONAS CORPORALES EN DIFERENTES DÍAS. DE ESTA MANERA LOGRAMOS MAYOR CONGESTIÓN EN ZONAS CONCRETAS Y MAYOR AUMENTO MUSCULAR!

SUPLEMENTOS RECOMENDADOS



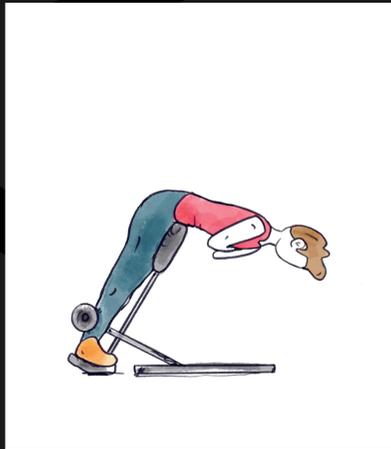
ANTES DE ENTRENAR:
CREATINA MONOHDRATO 200MESH



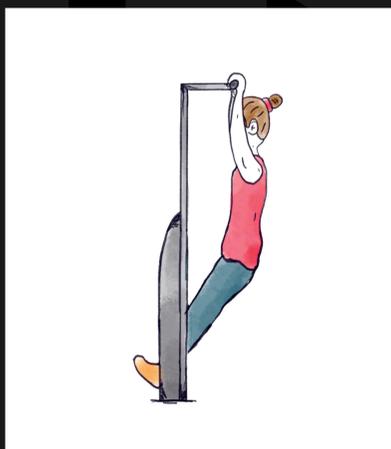
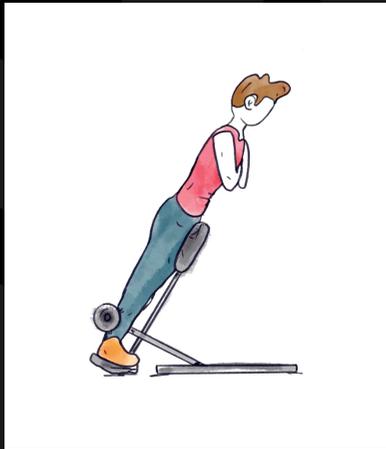
DESPUÉS DE ENTRENAR:
GLUTAPURE

EJERCICIOS ALTERNATIVOS

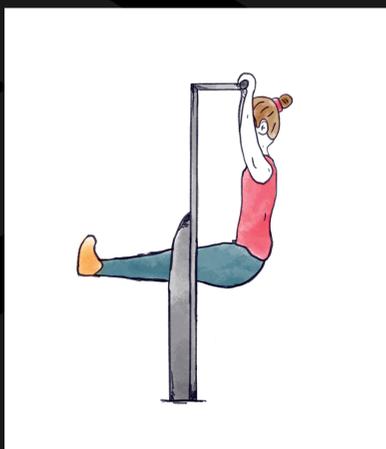
REALIZAR ESTOS EJERCICIOS ALTERNATIVOS EN LOS GRUPOS, AL FINAL DE CADA ENTRENO.



HIPEREXTENSIONES EN MAQUINA CON PRESO - 4X8



ELEVACIONES DE PIERNAS COLGADO EN MAQUINA VERTICAL - 3X12



RECOMENDAMOS ACOMPAÑAR LA RUTINA CON SUPLEMENTOS DEPORTIVOS:



POR LA MAÑANA:
MULTIVITAMIN COMBO ANABOLIC POWER



MERIENDAS / MEDIA MAÑANA Y TARDE
PREMIUM WHEY



NOCHE:
AMERICAN DREAM CASEÍNA ANABOLIC POWER

BREAK YOUR LIMITS

AMERICAN SUPLEMENTS