



# aumenta tu masa muscular

Día 1



**1º**

pectoral



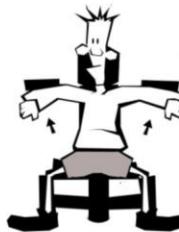
**2º**

pectoral  
aperturas



**3º**

hombro



**4º**

elevación lateral



**5º**

tríceps



**6º**

tríceps

Día 2



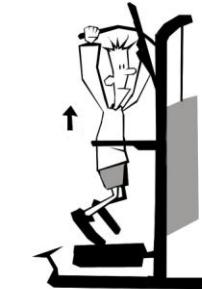
**1º**

sentadilla



**2º**

femoral



**3º**

dominadas



**4º**

remo



**5º**

bíceps



**6º**

bíceps

Calienta 5 minutos en la bici. Realiza 3 series de ocho repeticiones siguiendo el orden marcado. Utiliza un peso con el que experimentes una sensación de esfuerzo e intensidad fuertes.