



Masa Muscular 3 días

Detalles del programa



4 semanas / 3 días
por semana



Gimnasio



Intermedio / Avanzado



Cuerpo completo

Descripción del programa

En este programa entrenarás 3 días a la semana con un enfoque en el desarrollo de la masa muscular. Usaremos sesiones de cuerpo completo para que podamos asegurar un volumen suficiente de entrenamiento en cada grupo muscular. El entrenamiento consistirá en una combinación de trabajo de fuerza con trabajo de hipertrofia.

Program schedule

