




# Masa Muscular 5 días

## Detalles del programa

 4 semanas / 5 días por semana

 Gimnasio

 Intermedio / Avanzado

 Cuerpo completo

## Descripción del programa

Este programa está diseñado para desarrollar la mayor cantidad de fuerza y masa muscular posible. Aquí utilizamos un formato de 5 días que consta de tren superior, piernas, empuje, tracción y una segunda sesión de piernas. Si tienes 5 días asegurados para el gimnasio entonces es un gran programa para obtener una buena cantidad de volumen a lo largo de la semana. Utilizaremos una combinación de trabajo basado en la fuerza al comienzo de las sesiones y luego más entrenamiento de tipo hipertrofia.

# Program schedule



Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4