




Masa Muscular 4 días

Detalles del programa

 4 semanas / 4 días
por semana

 Gimnasio

 Intermedio / Avanzado

 Cuerpo completo

Descripción del programa

Este es nuestro programa de desarrollo muscular de 4 días. El entrenamiento se divide en parte superior e inferior del cuerpo, trabajaremos la fuerza al comienzo de las sesiones y luego pasaremos a un entrenamiento de estilo hipertrofia en un rango medio de repeticiones. Este programa es ideal si deseas obtener un buen volumen de entrenamiento en la semana y agregar músculo a tu cuerpo.

Program schedule

