

# RUTINA PARA VOLUMEN MUSCULAR.

Dr. David Lezama del Valle. Muscle's Nutrition. Año 8. #43. Pág. 7.

Para desarrollar volumen muscular debemos entrenar dentro de un margen de intensidad, repeticiones, series y descansos específicos para que se estimule la hipertrofia de las fibras musculares, y así se dé un aumento de tamaño en tus músculos.

La rutina que te presentamos esta diseñada específicamente para aumentar el volumen muscular y te ayudará a lograr el volumen que estás buscando. Recuerda realizar los ejercicios con movimientos lentos y controlados, respetando los tiempos de descanso. El peso que debes utilizar es el que te permita hacer las repeticiones marcadas.

Recuerda que para lograr el resultado que estás buscando debes combinar tu entrenamiento con un programa de nutrición y suplementación adecuada a lo que estas buscando.

En esta rutina dividiremos el cuerpo en tres secciones, cada una de las cuales se trabaja 2 veces a la semana. Si no tienes mucho tiempo para entrenar por lo menos ejercita cada zona 1 vez por semana en días alternados.

## EJERCICIOS:

### ZONA 1: PECHO, ESPALDA Y TRICEPS

- Press pecho.
- Cristos horizontales.
- Remo sentado.
- Press francés.
- Jalón de espalda al frente.
- Tríceps con polea.

### ZONA 2: HOMBRO Y BÍCEPS

- Press de hombro al frente.
- Elevaciones laterales con mancuernas.
- Elevaciones frontales con mancuerna.
- Curl con barra de pie.
- Curl de bíceps en banco Scott.

### ZONA 3: TREN INFERIOR

- Sentadilla.
- Leg extension.
- Press de pierna.
- Leg Curl acostado.
- Desplantes con barra.
- Abductores.
- Aductores.
- Pantorrilla sentado.

El abdomen lo vamos a trabajar en días alternados, haciendo de 3 a 5 series de 20 repeticiones con 30 segundos de descanso

## PLAN GENERAL POR SEMANA

| SEMANA       | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      |
|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| REPETICIONES | 10     | 8      | 7      | 6      | 6      | 7      | 8      | 10     |
| SERIES       | 3      | 4      | 5      | 6      | 6      | 5      | 4      | 3      |
| DESCANSO     | 60 seg | 60 seg | 60 seg | 80 seg | 80 seg | 60 seg | 60 seg | 60 seg |