



ProMuscle®

TE PRESENTA TU ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO.

INICIO  
03-2018

FIN  
03-2018

OBJETIVO  
AUMENTO MASA MUSCULAR

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	<b>CARDIOVASCULAR</b> <b>ELIPTICA</b>	
	🕒 00:10:00	👤 00:00:30
	🏋️ 1	👤
	❤️ 148	↔️
	⚡	📦 0,0

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	<b>FUERZA</b> <b>ESPALDA</b> <b>DOMINADAS EN MAQUINA CON AYUDA</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:30
	🏋️ 1	👤
	❤️	↔️ 60 %
	⚡	📦

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	<b>FUERZA</b> <b>PECHO</b> <b>APERTURAS EN CONTRACTOR DE PECHO</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:30
	🏋️ 1	👤
	❤️	↔️ 60 %
	⚡	📦

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	<b>FUERZA</b> <b>CUÁDRICEPS</b> <b>EXTENSION RODILLAS EN PRENSA</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:30
	🏋️ 1	👤
	❤️	↔️ 60 %
	⚡	📦

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	<b>FUERZA</b> <b>ISQUIOSURALES</b> <b>ISQUIOSURAL TUMBADO</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:30
	🏋️ 1	👤
	❤️	↔️ 60 %
	⚡	📦

**5** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **PATADA ATRÁS EN POLEA BAJA** GLÚTEO



🕒 00:00:30	👤 00:00:30
➕ 1	👤
❤️	↔️ 60 %
⚡	📦

**6** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **HIP TRUST CON BARRA APOYADO EN BANCA** GLÚTEO



🕒 00:00:30	👤 00:00:30
➕ 1	👤
❤️	↔️ 60 %
⚡	📦

**7** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **WALKING LUNGES** CUÁDRICEPS



🕒 00:00:30	👤 00:00:30
➕ 1	👤
❤️	↔️ 60 %
⚡	📦

TIEMPO FASE PRIN 00:07:00

CALORÍAS

145

SESIÓN 2

**CALENTAMIENTO**

**1** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CARDIOVASCULAR **SALTO DE COMBA**



🕒 00:10:00	👤 00:00:30
➕ 1	👤
❤️ 148	↔️
⚡	📦 0,0

SESIÓN 2

**PRINCIPAL**

**1** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **SENTADILLA EN MULTIPOWER** CUÁDRICEPS



🕒 00:00:30	👤 00:00:30
➕ 1	👤
❤️	↔️ 60 %
⚡	📦

**2** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **PATADA DE GLÚTEO EN CUADRIPIEDIA** GLÚTEO



🕒 00:00:30	👤 00:00:30
➕ 1	👤
❤️	↔️ 60 %
⚡	📦

**3** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA ISQUIOSURALES  
**DESPLANTE BÚLGARO**



🕒 00:00:30	👤 00:00:30
⚖️ 1	👤
❤️	↔️ 60 %
⚡	📦

**4** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA ISQUIOSURALES  
**PESO MUERTO RODILLAS EXTENDIDAS**



🕒 00:00:30	👤 00:00:30
⚖️ 1	👤
❤️	↔️ 60 %
⚡	📦

**5** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA ISQUIOSURALES  
**CURL ISQUIOS EN FITBALL**



🕒 00:00:30	👤 00:00:30
⚖️ 1	👤
❤️	↔️ 60 %
⚡	📦

**6** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA HOMBROS  
**OVERHEAD DELTOID PRESS PRONO**



🕒 00:00:30	👤 00:00:30
⚖️ 1	👤
❤️	↔️ 60 %
⚡	📦

**7** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA BICEPS  
**CURL BICEPS POLEA**



🕒 00:00:30	👤 00:00:30
⚖️ 1	👤
❤️	↔️ 60 %
⚡	📦

**8** MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA TRICEPS  
**POLEA ALTA TRICEPS**



🕒 00:00:30	👤 00:00:30
⚖️ 1	👤
❤️	↔️ 60 %
⚡	📦