

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE 4 SEMANAS

GANANDO MUSCULO PARA PRINCIPIANTES



INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido a tu programa de desarrollo muscular de 4 semanas! A lo largo de este viaje transformador, recuerda que el progreso proviene de esforzarte más allá de tus límites. Nos centraremos en movimientos compuestos que involucren múltiples grupos de músculos, demoliéndolos para fortalecerlos aún más. Acepta el desafío y mantente comprometido; Cada semana, esfuérzate por superar tus límites, ya sea aumentando el peso, agregando repeticiones adicionales o perfeccionando tu forma. Al desafiarte continuamente, provocarás un nuevo crecimiento muscular y serás testigo de resultados notables. El camino hacia la fuerza y la definición requiere dedicación, pero tu determinación será recompensada. Juntos, remodelaremos tu cuerpo y tu forma de pensar, liberando todo tu potencial. ¡Así que conquistemos este programa, un entrenamiento a la vez, y enorgullezcamos a esos músculos!

ENLACE A VIDEOS TUTORIALES DE ENTRENAMIENTO: www.xsfitnessprogram.com/ganaciasmusculares

SEMANA 1 — 3 sets | 10 reps

SEMANA 2 — 4 sets | 10 reps

SEMANA 3 — 5 sets | 8 reps

SEMANA 4 — 4 sets | 12 reps

CONSEJOS ÚTILES

Recuerda mantener una forma correcta, ajustar el peso y las repeticiones según sea necesario y asegúrate de descansar y nutrirte lo suficiente para la recuperación y el crecimiento muscular. Utiliza los videos instructivos para realizar ejercicios con los que no estés familiarizado. Si hay ejercicios a los que no tienes acceso, te recomendamos buscar opciones alternativas que puedan adaptarse mejor a tu ubicación o preferencia en tu entrenamiento. ¡VAMOS XS NATION!

DÍA 1

PECHO

1. [Press de Banco con Barra](#)
2. [Fondos en Paralelas](#)
3. [Press Inclinado con Mancuernas](#)
4. [Apertura del Pectoral en Polea](#)
5. [Flexiones de Brazos \(Lagartijas\)](#) (repeticiones máximas)
6. [Abdominales con peso](#)

DÍA 2

PIERNAS

1. [Sentadilla Trasera con barra](#)
2. [Sentadilla Hack](#)
3. [Estocadas Frontales con Mancuernas](#) (las repeticiones son para cada pierna)
4. [Prensa de piernas](#)
5. [Extension de Piernas en Maquina](#)
6. [Curl Femoral Acostado](#)
7. [Elevaciones de piernas o rodillas en silla de capitán](#)

DÍA 3

DÍA DE RECUPERACIÓN ACTIVA las opciones de recuperación activa incluyen, entre otras:

Caminar (o trotar lento), yoga, estiramientos, entrenamiento de movilidad, senderismo, Ejercicio de rodillo de espuma, andar en bicicleta

DÍA 4

ESPALDA

1. [Remo Parado con Barra](#)
2. [Jalón en Polea Alta](#)
3. [Remo Sentado con Polea](#)
4. [Dominadas o Dominadas Asistidas](#) (repeticiones máximas)
5. [Apertura Invertida en Maquina](#)
6. [Extensión de espalda](#)
7. [Giros rusos con peso](#)

DÍA 5

HOMBROS + BRAZOS

1. [Press Militar con mancuernas](#)
2. [Elevaciones Frontales de Brazos](#)
3. [Elevaciones Laterales con Mancuernas](#)
4. [Curl de Bíceps con barra Z](#)
5. [Extensión de tríceps Acostado](#)
6. [Curl de Martillo con Mancuernas](#)
7. [Extensiones de Triceps en Polea con Soga](#)
8. **Plancha** (1 minuto) *video tutorial no disponible

DÍA 6

DÍA DE DESCANSO

Aprovecha este día para descansar, pero no dudes en mover tu cuerpo y estirar tus músculos

DÍA 7

DÍA DE DESCANSO

Aprovecha este día para descansar, pero no dudes en mover tu cuerpo y estirar tus músculos