

# RUTINA DE EJERCICIOS PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR PARA MUJERES: ENTRENAMIENTO FISICO PARA MUJERES.

Rutina de ejercicios para mujeres en el gimnasio



Fecha de publicación: 9 agosto, 2015

Autor: Jorge Madriz

Longitud de impresión: 14

Idioma: Español

PDF

La rutina de ejercicios para aumentar la masa muscular que se visualizará a continuación, sirve para aquellas personas que van a iniciar por primera vez ejercicios en un gimnasio o para aquellos que ya llevan tiempo y no han visto resultados, considerándose personas muy delgadas, por lo que quieren incrementar masa muscular. Esta Rutina de ejercicios para mujeres en el gimnasio, está descrita para ser realizada 5 días a la semana, tomando en cuenta algunas consideraciones previas dispuestas en la rutina, y que deben ser constantes, tener paciencia y mucha disciplina para obtener los resultados esperados y así disminuir su grasa corporal y lograr el cuerpo deseado.

No hay un tiempo preciso para culminar la rutina planteada, más sin embargo comenzará

según su contextura en un peso establecido por usted y progresivamente lo irá aumentando a medida que lo sienta liviano, por lo tanto, esta rutina puede utilizarse por tiempo prolongado.

<http://yep.pm/qid7KNai5/iUzYy8zBL.pdf.rar>