



TALLER ONLINE

¿Cómo aumentar masa muscular?

¿Qué aspectos tienes que tener en cuenta en tu entrenamiento con un objetivo de hipertrofia? Veremos diferentes tipos de distribuciones en función de la frecuencia semanal con el objetivo de que puedas adaptarlas a tu contexto y puedas aumentar tu masa muscular de forma definitiva.

[Apúntate](#)



Lunes 13 de marzo



A las 12:00 h

Recuerda que para la correcta visualización de los talleres es imprescindible una conexión a internet estable y de buena calidad.