

**PROGRAMA 1 DE BARBOS Y MANCUERNAS**
AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SETS	REST
SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	SENTADILLA CON MANCUERNAS	20	6	1'30
		ESTOCADAS	12	4	1'15
		SENTADILLA DE PARED	1'	4	1'30
	TRÍCEPS	EXTENSIÓN DEL CUELLO CON MANCUERNAS	10	5	1'30
		PRENSA FRANCESA	10	5	1'30

GIVE IT ALL LIKE IT'S YOUR LAST SESSION!

SESIÓN 2	DORSALES	DOMINADAS	20	5	2'30
		REMO A UNA MANO	10	5	2'
		BENT OVER UNDERHAND BARBELL ROW	12	5	2'
	ISQUIOTIBIALES	SENTADILLA DE SUMO	12	5	1'30
		DEADLIF CON PIERNAS RÍGIDAS	12	5	1'30
	ABDOMINALES	DOBLE CRUNCH	30	5	45"
		ROTACIÓN DEL CRUNCH	30	5	45"

DO NOT GO HOME WITH REGRETS!

SESIÓN 3	HOMBROS	MANCUERNAS PRESS AGARRE DE MARTILLO	12	5	1'30
		ELEVACIÓN LATERAL	12	4	1'15
		ELEVACIÓN LATERAL DEL BUSTO INCLINADO	12	4	1'15
	PANTORRILLA	LEVANTAMIENTO DE PANTORRILLAS	12	8	45"
	CARDIO	CORRIENDO	35'	X	X

HUGE AND MASSIVE MUSCLES OR NOTHING!

SESIÓN 4	PECTORALES	PRESS DE BANCA CON MANCUERNAS	12	5	1'30
		PRENSA INCLINADA CON MANCUERNAS	12	5	1'30
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	MAXIMUM	5	1'30
	BÍCEPS	CURL SENTADO CON MANCUERNAS	12	5	1'30
		ROTACIÓN CURL DE PIE	12	5	1'30
	EJERCICIOS DE CORE	PLANCHA DE CODOS	MAXIMUM	6	1'