



MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SETS	REST
----------	------------	------	------	------

SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	DUMBBELLS ESTRECHA SENTADILLA	12	6	2'
		ESTOCADAS CAMINANDO	12	4	1'15
		SENTADILLA FRONTAL BAR	20	4	1'30
	TRÍCEPS	EXTENSIÓN DEL BRAZO VERTICAL	12	5	1'30
		PRESS DE BANCA AGARRE ESTRECHO	10	5	1'30

GIVE IT ALL LIKE IT'S YOUR LAST SESSION!

SESIÓN 2	DORSALES	REMO CON MANCUERNAS EN PLANCHA	12	5	2'
		WIDE GRIP CHIN UP	MAXIMUM	5	2'
		CERRAR GRIP CHIN UP	MAXIMUM	5	2'
	ISQUIOTIBIALES	UNILATÉRAL DEADLIFT	12	5	1'
		SENTADILLA DE SUMO	15	5	1'
	ABDOMINALES	ELEVACIÓN DE PIERNAS	20	5	1'15
		CRUJIDOS DINÁMICOS	100	3	45"

DO NOT GO HOME WITH REGRETS!

SESIÓN 3	HOMBROS	ELEVACIÓN LATERAL	10	5	1'30
		PRESS DE BANCA CON MANCUERNAS	8	5	1'30
		PÁJAROS CON MANCUERNAS	12	5	1'15
	PANTORRILLA	CLEVANTAMIENTO DE PANTORRILLAS	30	5	1'15
	CARDIO	CORRIENDO	35'	X	X

HUGE AND MASSIVE MUSCLES OR NOTHING!

SESIÓN 4	PECTORALES	FLY	15	5	1'15
		BAR BENCH PRESS	10	10	2'
		INCLINE PUSH UP	MAXIMUM	5	1'30
	BÍCEPS	STANDING BAR CURL	12	5	1'30
		HAMMER GRIP CURL	12	5	1'30
	EJERCICIOS DE CORE	ON ELBOWS	MAXIMUM	6	1'