

**PROGRAMA 3 DE BARBOS Y MANCUERNAS**
AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

	MÚSCULOS	EXERCISES	REPS	SETS	REST
SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	BARSENTADILLA CON BARRA SQUAT	10	6	2'
		ESTOCADAS	10	4	1'30
		SENTADILLA DE PARED	MAXIMUM	4	45"
		DUMBBELLS ESTRECHA SENTADILLA	15	4	1'15
	TRÍCEPS	DIPS	12	5	1'15
		PATADA DE TRÍCEPS	12	5	1'15

GIVE IT ALL LIKE IT'S YOUR LAST SESSION!

SESIÓN 2	DORSALES	WIDE GRIP ROW	10	6	2'
		REMO POLEA BAJA	10		
		T BAR	12	6	2'
	HOMBROS	PRESS DE BANCA CON MANCUERNAS	20 15 12 8 6	5	1'30
		ELEVACIÓN LATERAL	12	5	1'
		ELEVACIONES FRONTALES	12		
		PÁJARO DE PIE	20	5	30"
	ABDOMINALES	ELBOW SLEEVE	MAXIMUM	5	45"
		CROTACIÓN DEL CRUNCH	30	5	45"

DO NOT GO HOME WITH REGRETS!

SESIÓN 3	ISQUIOTIBIALES	SENTADILLA DE SUMO	10	5	2'
		ESTOCADAS LARGAS	10		
		DEADLIF CON PIERNAS RÍGIDAS	30	3	45"
	PANTORILLAS	CLEVANTAMIENTO DE PANTORRILLAS	10	10	45"
	CARDIO	CORRIENDO	35'	X	X

HUGE AND MASSIVE MUSCLES OR NOTHING!

SESIÓN 4	PECTORALES	PRESS DE BANCA INCLINADO	8	4	1'30
		BENCH PRESS	30 20 15 12 10 8	6	2'
		PULL OVER	20	4	30"
	BÍCEPS	CURL ALTERNADOS CON MANCUERNAS	10	6	1'30
		BAR CURL	10		
	EJERCICIOS DE CORE	SUPERMAN	MAXIMUM	6	30"