



PROGRAMA 4 DE BARBOS Y MANCUERNAS

AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SETS	REST
SESIÓN 1	PECTORALES	PRESS DE BANCA CON BARRA	12	6	2'30
		PRENSA INCLINADA CON MANCUERNAS	12	6	2'30
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	MAXIMUM	4	1'15
		DECLINE PUSH-UP	MAXIMUM	4	1'15
	ABDOMINALES	ROTACIÓN DEL CRUNCH	30	4	45"
		CRUNCHES	30	4	45"

GIVE IT ALL LIKE IT'S YOUR LAST SESSION!

SESIÓN 2	HOMBROS	ARNOLD PRESS	12	6	2'30
		ENCOGIMIENTO DE HOMBROS	20		
		ELEVACIÓN LATERAL	30 20 15 12 10 8	6	45"
	BÍCEPS	HAMMER CURL	15	5	1'30
		CONCENTRATION CURL	12	5	1'30
		CURL MARTEAU	12		
		CURL CON BARRA DE PIE	15	5	1'30
	TRÍCEPS	DIPS	MAXIMUM	5	1'30
		EXTENSIÓN DE TRÍCEPS POR ENCIMA DE LA CABEZA	15	5	1'

DO NOT GO HOME WITH REGRETS!

SESIÓN 3	CUÁDRICEPS	SENTADILLA FRONTAL BAR	15	6	2'
		ESTOCADAS CAMINANDO	10		
		ESTOCADA LATERALES	30	3	45"
	ISQUIOTIBIALES	SENTADILLA DE SUMO	10	10	2'
	PANTORRILLIA	LEVANTAMIENTO DE PANTORRILLAS	30	6	45"

HUGE AND MASSIVE MUSCLES OR NOTHING!

SESIÓN 4	DORSALES	FILA INVERTIDA	20	6	1'30
		FILA UNILATERAL	30 20 15 12 10 8	6	1'30
		REMO CON BARRA SUPINADO	12	4	1'30
	HOMBROS	PÁJARO DE PIE	12	6	1'15
		ASIENTO DE PÁJARO	12		
	EJERCICIOS DE CORE	PLANCHA DE CODOS	MAXIMUM	6	30"