



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

SESIÓN 1	DORSALES	AGARRE ANCHO CHIN UP	15	6	2'
		REMO CON MANCUERNAS DE AGARRE ANCHO	12	4	1'30
		SUPERMAN	MAXIMUM	4	1'
	TRÍCEPS	PUSH UP DE AGARRE CERRADO	15	4	1'30
		DIPS	15	4	1'30

GIVE IT ALL LIKE IT'S YOUR LAST SESSION!

SESIÓN 2	CUÁDRICEPS	SENTADILLA	10	10	2'
	ISQUIOTIBIALES	SENTADILLA DE SUMO	10	10	1'
	PANTORRILLA	ELEVACIÓN DE GEMELOS SENTADOS	30	6	1'15

DO NOT GO HOME WITH REGRETS!

SESIÓN 3	PECTORALES	PRESS DE BANCA CON MANCUERNAS	30 20 15 12 8 6	6	1'15
		MOSCA DE PECHO CON MANCUERNAS	15	5	1'
		PULL OVER	12	3	30"
	BÍCEPS	RIZO DE PIE	30	6	30"
	ABDOMINALES	ELEVACIÓN DE PIERNAS	30	6	30"

HUGE AND MASSIVE MUSCLES OR NOTHING!

SESIÓN 4	HOMBROS	DISCO FRONTAL LEVANTA	12	4	1'15
		ELEVACIÓN LATERAL	15	4	1'15
		DUMBELL DE PIE PRENSA DE HOMBROS PRESS	10	10	1'30
	TRAPECIO	SHRUGS	12	3	1'30
		FILA VERTICAL	12	3	1'30
	EJERCICIOS DE CORE	PLANCHA DE CODOS	MAXIMUM	6	1'