



PROGRAMA CON PESO CORPORAL 1

AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	TIEMPO O REPETICIONES	SERIES	DESCANSO
ENTRENAMIENTO 1	PARTE SUPERIOR DEL CUERPO	DYNAMIC PUSH UPS	20 REPS	3	30"
		3 SEGUNDOS PUSH-UPS	10 REPS		
		ROW TOALLA	20 REPS	2	30"
	PARTE INFERIOR DEL CUERPO	ELEVACIÓN LATERAL CON BOTELLAS	12 REPS	3	1'
		DINÁMICA ESTOCADA	25 SECONDS	4	20"
		SENTADILLA CON PESO CORPORAL	12 REPS	4	1'30
		SENTADILLA DE SUMO CON PESO CORPORAL	12 REPS	4	1'30

"ESFUÉRZATE PORQUE NADIE MÁS LO VA A HACER POR TI".