



PROGRAMA CON PESO CORPORAL 1

PÉRDIDA DE PESO

		MÚSCULOS	EJERCICIOS	TIEMPO O REPETICIONES	SERIES	DESCANSO
CIRCUITO 1	CUERPO ENTERO		BURPEES	25 SECONDS		
			PUSH-UP	25 SECONDS		
			SENTADILLA	20 REPS		
			ELEVACIÓN LATERAL	20 REPS	6	2'
			CRUNCHES	25 SECONDS		
			ROW INVERTIDO	20 REPS		
			PLANK DE CODOS	25 SECONDS		

"TU CUERPO PUEDE SOPORTAR CASI TODO. ES TU MENTE LA QUE TIENES QUE CONVENCER".