



PROGRAMA CON PESO CORPORAL 2

AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

		MÚSCULOS	EJERCICIOS	TIEMPO O REPETICIONES	SERIES	DESCANSO	
ENTRENAMIENTO 2	PARTE SUPERIOR DEL CUERPO	PUSH-UPS DINÁMICA		15 SEG	4	1'30	
		INFERIOR PUSH-UPS		7 REPS			
		SUPERIOR PUSH-UPS		7 REPS			
		PUSH UP DE AGARRE CERRADO		15 SEG			
		DINÁMICA ROW CON TOALLA		15 SEG	4	1'30	
		ROW INFERIOR CON TOALLA		7 REPS			
		ROW SUPERIOR CON TOALLA		7 REPS			
		DINÁMICA ROW CON TOALLA		15 SEG			
	DINAMICA ELEVACION LATERAL CON BOTELLA		15 SEG	4	1'30		
	INFERIOR ELEVACIÓN LATERAL CON BOTELLA		7 REPS				
	SUPERIOR ELEVACIÓN LATERAL CON BOTELLA		7 REPS				
	DINÁMICA ELEVACIÓN LATERAL CON BOTELLA		15 SEG				
PARTE INFERIOR DEL CUERPO	ESTOCADA CON SALTO		20 SEG	4	20"		
	SENTADILLA CON PESO CORPORAL		12 REPETICIONES / MANTENIMIENTOS ESTÁTICOS 3 SEG.	4	1'		
	SENTADILLA DE SUMO CON PESO CORPORAL		12 REPETICIONES / MANTENIMIENTOS ESTÁTICOS 3 SEG.	4	1'		
	SENTADILLA CON PISTOLA A LA IZQUIERDA Y A LA DERECHA		12 REPS	4	1'		

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