



PROGRAMA CON PESO CORPORAL 2

PÉRDIDA DE PESO

	MUSCLES	EXERCISES	TIME OR REPS	SERIES	DESCANSO
CIRCUITO 2	CUERPO ENTERO	ROW CON TOALLAS	15 REPS		
		SENTADILLA DE SUMO	25 SECONDS		
		PUSH-UP (BARRA POSIBLE)	15 REPS		
		BURPEES	25 SECONDS	6	2'
		ELEVACIÓN LATERAL	15 REPS		
		DOBLE CRUNCHES	20 REPS		
		SUPERMAN	25 SECONDS		

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