

**PROGRAMA CON PESO CORPORAL 3**
AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

MÚSCULOS		EJERCICIOS	TIEMPO O REPETICIONES	SERIES	DESCANSO
ENTRENAMIENTO 3	PARTE SUPERIOR DEL CUERPO	PUSH-UPS DINÁMICA	10 REPS	4	1'
		PUSH-UPS DOBLE DOBLE CONTRACCIÓN	MAXIMUM		
	PARTE SUPERIOR DEL CUERPO	ROW UNILATEREL CON BOTELLA	10 REPS	4	1'
		ROW CON TOALLA DOBLE DOBLE CONTRACCIÓN	MAXIMUM		
	PARTE SUPERIOR DEL CUERPO	ELEVACIÓN LATERAL	10 REPS	4	1'
		ELEVACIÓN LATERAL DOBLE CONTRACCIÓN	MAXIMUM		
	PARTE INFERIOR DEL CUERPO	SENTADILLA DOBLE CONTRACCIÓN	20 REPS	4	1'
		ESTOCADA CON SALTO	10 REPS	4	1'
		ESTOCADA PIERNA DERECHA	10 REPS		
		ESTOCADA PIERNA IZQUIERDA	10 REPS		
		ESTOCADAS EN EL SOFÁ	12 REPS	4	NO REST
		MEDIA SENTADILLA	30 REPS	4	1'30

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