



PROGRAMA CON PESO CORPORAL 3

PÉRDIDA DE PESO

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	TIEMPO O REPETICIONES	SERIES	DESCANSO
CIRCUITO 3	CUERPO ENTERO	JUMPING JACK	25 SECONDS		
		ELEVACIONES DE PIERNAS JUNTAS	20 REPS		
		PUSH UP DE AGARRE CERRADO	25 SECONDS		
		ROW INVERTIDO	20 REPS	6	2'
		SENTADILLA + PRENSA MILITAR	25 SECONDS		
		DIPS ENTRE DOS BANCOS	20 REPS		
		PLANK DE CODOS	25 SECONDS		

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