



PROGRAMA CON PESO CORPORAL 4

AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

MÚSCULOS	EJERCICIOS	TIEMPO O REPETICIONES	SERIE	DESCANSO
----------	------------	-----------------------	-------	----------

ENTRENAMIENTO 4	PARTE SUPERIOR DEL CUERPO	PUSH-UP 1 SEG. ESTÁTICA ARRIBA Y ABAJO	10 REPS	4	1'30	
		PUSH-UP CON AGARRE CERRADO	MAXIMUM			
		ROW TOALLAS DOBLE CONTRACCIÓN	10 REPS	4	1'30	
		ROW INVERTIDA 1 SEG. MANTIENE ESTÁTICA ARRIBA	MAXIMUM			
		ELEVACIÓN LATERAL LATERAL Y ELEVACIÓN DELANTERA DE DOBLE MOVIMIENTO CON BOTELLA	12 REPS	4	1'	
		REVERSE FLY RETENCIONES ESTÁTICAS DE 1 SEGUNDO	12 REPS			
	PARTE INFERIOR DEL CUERPO	SQUAT DE DOBLE CONTRACCIÓN + 5 SEGUNDOS DE AGUANTAS PARALELAS	12 REPS	4	1'30	
		MEDIA SENTADILLA	12 REPS	4	1'15	
		SENTADILLA SUMO DE DOBLE CONTRACCIÓN	12 REPS			
		ELEVACIONES DE PANTORRILLA EN ESCALERA	20 REPS			
		SENTADILLA DE PARED	MAXIMUM	4	"30	
	CRUNCHES	MAXIMUM	4	1'15		

"EMPUJA TÚ MISMO PORQUE NADIE MÁS LO VA A HACER POR TI".