



PROGRAMA CON PESO CORPORAL 4

PÉRDIDA DE PESO

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	TIEMPO O REPETICIONES	SERIES	DESCANSO
CIRCUITO 4	ALTA INTENSIDAD	KETTLEBELL SWING	25 REPS		
		PUSH-UPS	12 REPS		
		SUPERMAN	25 SECONDS		
		ESTOCADAS	12 REPS		
		CRUNCHES	20 REPS	6	2'
		TOALLA ROW	10 REPS		
		SENTADILLAS	20 REPS		
		ELEVACIÓN LATERAL CON BOTELLA	10 REPS		
		PLANK DE CODOS	1 MINUTE		

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