



PROGRAMA CON PESO CORPORAL 5

AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

MÚSCULOS		EJERCICIOS	TIEMPO O REPETICIONES	SERIE	DESCANSO	
ENTRENAMIENTO 5	PARTE SUPERIOR DEL CUERPO	PUSH-UPS LENTO 3 SEG	12 REPS	4	1'15	
		PUSH-UPS INCLINADA LENTO 3 SEG	12 REPS			
		ELEVACIÓN LATERAL TUMBADA CON BOTELLA	12 REPS	4	1'	
		REMO DE TOALLA LENTO DE 3 SEGUNDOS	12 REPS			
		PUSH UP DE AGARRE CERRADO	12 REPS	4	1'	
		DIPS	12 REPS			
	PARTE INFERIOR DEL CUERPO	SENTADILLA CON SALTO	15 REPS	4	1'30	
HIP THRUST CON UNA SOLA PIERNA		15 REPS				
SENTADILLA DE PARED CON UNA SOLA PIERNA		MAXIMUM	4	1'15		
ESTOCADA		15 REPS				
ELEVACIÓN PANTORRILLA DE PIE		MAXIMUM	4	"30		
FRONTAL Y LATERAL PLANK		MAXIMUM	4	1'15		

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