



PROGRAMA CON PESO CORPORAL 5

PÉRDIDA DE PESO

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	TIEMPO O REPETICIONES	SERIES	DESCANSO
CIRCUITO 5	ALTA INTENSIDAD	KETTLEBELL SWING	30 SECONDS		
		PLANK DE CODOS	30 SECONDS		
		SUPERMAN PUSH UPS	20 REPS		
		SENTADILLAS	20 REPS		
		ELEVACIÓN LATERAL CON BOTELLA	30 SECONDS	6	2'
		DOBLE CRUNCHES	30 SECONDS		
		FILA DE UN BRAZO CON BOTELLA	20 REPS		
		BURPEES	10 REPS		

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