



PROGRAMA CON PESO CORPORAL 6 (WOD DURO)
AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	TIEMPO O REPETICIONES	SERIE	DESCANSO
ENTRENAMIENTO 6	HARDCORE WOD : HAZ EL MAYOR NÚMERO DE VUELTAS POSIBLE EN 20 MINUTOS SIN DESCANSO. HAZ EL WOD UN MÍNIMO DE 3 VECES POR SEMANA. AUMENTAR A 30 MINUTOS PARA MÁS INTENSIDAD O BAJAR A 10 MINUTOS SI ES DEMASIADO DIFÍCIL	PUSH-UP	15 REPS	X	
		ROW INVERTIDO O PULL-UP	10 REPS		
		SENTADILLA	45 REPS		
		CRUNCHES	30 REPS		

"ESPARTANO, ¿CUÁL ES TU PROFESIÓN?"