



PROGRAMA DE BARBOS Y MANCUERNAS 1

PÉRDIDA DE PESO Y DEFINICIÓN

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
CIRCUITOS 1	CUERPO SUPERIOR	PRENSA MILITAR	20		
		FILA UNILATERAL CON MANCUERNAS	12		
		PRENSA BANCA CON MANCUERNAS	20	6	2'
		SHRUGS	20		
		KICK BACK	12		
		CURL DE BARRA DE PIE	12		

¡DA TODO COMO SI FUERA TU ÚLTIMA SESIÓN!

CIRCUITOS 2	CUERPO INFERIOR	ENTADILLA CON MANCUERNAS	20		
		ESTOCADAS CAMINANDO	12		
		MEDIA SENTADILLA	12	6	2'
		SENTADILLA DE SUMO	12		
		HIP THRUST	12		

¡NO TE VAYAS A CASA CON REMORDIMIENTOS!

CIRCUITOS 3	CUERPO SUPERIOR	WIDE GRIP BENT OVER ROW	20		
		SUPERIOR ROW	20		
		PRESS DE BANCA INCLINADO	20	6	2'
		REVERSE DUMBBELL FLY OVERHEAD	20		
		TRICEPS EXTENSION	20		
		PRESS AGARRE DE MARTILLO	20		

¡MÚSCULOS ENORMES Y MASIVOS O NADA!

CIRCUITOS 4	CARDIO	HIIT 30/30	30	X	X
	ABDOMINALES	DOBLE CRUNCHES	20	5	1'15"
		ELEVACIÓN DE PIERNAS	20		
	EJERCICIOS DE CORE	PLANK	MAXIMUM	5	30"