



PROGRAMA DE BARBOS Y MANCUERNAS 2

PÉRDIDA DE PESO Y DEFINICIÓN

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
CIRCUITOS 1	CUERPO ENTERO	PRESS DE BANCA CON MANCUERNAS	12		
		REMO INCLINADO CON AGARRE ANCHO	12		
		ELEVACIÓN LATERAL	12	6	2'
		DUMBBELL SENTADILLA	12		
		ESTOCADAS	12		
		SUMO SENTADILLA	12		

¡IDA TODO COMO SI FUERA TU ÚLTIMA SESIÓN!

CIRCUITOS 2	CUERPO ENTERO	PRENSA MILITAR	12		
		FILA UNILATERAL CON MANCUERNAS	12		
		PRESS DE BANCA INCLINADO	12	6	2'
		FRONTAL SENTADILLA	12		
		DEADLIF CON PIERNAS RÍGIDAS	12		

¡NO TE VAYAS A CASA CON REMORDIMIENTOS!

CIRCUITOS 3	CUERPO ENTERO	ESTOCADAS CAMINANDO	15		
		GOOD MORNING	15		
		DUMBBELL FLYES	15	6	2'
		INCLINE BENCH ROW	15		
		MOSCA INVERSA CON MANCUERNA	15		
		CLEVANTAMIENTO DE PANTORRILLAS	15		

¡MÚSCULOS ENORMES Y MASIVOS O NADA!

CIRCUITOS 4	CARDIO	HIIT 30/30	30	X	X
	ABDOMINALES	ROTACIÓN DEL CRUNCH	20	5	1'15
		ELEVACIÓN DE RODILLAS SENTADO	20		
	EJERCICIOS DE CORE	PLANK DE CODOS	MAXIMUM	5	30"