



	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	SENTADILLA	30	4	1'45
		ESTOCADAS CAMINANDO	12	4	1'30
		SENTADILLA APOYADA EN PARED	MAXIMUM	4	1'
	TRÍCEPS	KICK BACK	12	5	1'
		DIPS	MAXIMUM	4	1'

¡DA TODO COMO SI FUERA TU ÚLTIMA SESIÓN!

SESIÓN 2	DORSALES	DOMINADAS	12	4	1'30
		FILA INVERTIDA	10	4	1'30
		FILA CON MANCUERNAS	8	5	1'30
		FILA CON BARRA	15	5	1'30
	ISQUIOTIBIALES	ESTOCADAS CAMINANDO	8	5	1'15
		SUMO SENTADILLA	10	5	1'15
	ABDOMINALES	CRUNCHES	20	6	30"
		DOBLE CRUNCHES	10		

¡NO TE VAYAS A CASA CON REMORDIMIENTOS!

SESIÓN 3	HOMBROS	PRENSA CON MANCUERNAS DE UN BRAZO	20	5	1'30
		SHRUGS	20	4	1'30
		MOSCA INVERSA CON MANCUERNA	15	4	1'
		ELEVACIÓN LATERAL	15	4	1'
	PANTORRILLA	CLEVANTAMIENTO DE PANTORRILLAS	30	6	30"
	CARDIO	CORRIENDO	45 MINUTES	X	X

¡¡¡EL CUERPO PERFECTO ES PARA TI !!!

SESIÓN 4	PECTORALES	PRESS DE BANCA	30	4	1'30
		MOSCA CON MANCUENAS	30	4	1'30
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	MAXIMUM	4	45"
	BÍCEPS	CURL SENTADO CON MANCUERNAS	20	4	1'
		MANCUERNAS PRESS AGARRE DE MARTILLO	20	4	1'
	EJERCICIOS DE CORE	PLANK	MAXIMUM	6	1'
		SUPERMAN	MAXIMUM	6	1'