

**PROGRAMA DE BARBOS Y MANCUERNAS 4**
PÉRDIDA DE PESO Y DEFINICIÓN

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	SENTADILLA FRONTAL BAR	10	6	1'30
		EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS CON MANCUERNAS	15		
		SENTADILLA	10		
		SENTADILLA DE PARED	1'		
	TRÍCEPS	PRESS DE BANCA CON AGARRE ANCHO	15	6	1'15
		EXTENSIÓN DE TRÍCEPS POR ENCIMA DE LA CABEZA	15		

"SI NO HAY DOLOR, NO HAY GANANCIA. CÁLLATE Y ENTRENA".

SESIÓN 2	DORSALES	FILA CON MANCUERNAS	12	6	2'
		CERRAR GRIP CHIN UP	10	6	2'
		TIRÓN DE AGARRE ANCHO	MAXIMUM	4	2'
	ISQUIOTIBIALES	SENTADILLA DE SUMO	30	3	1'15
		GOOD MORNING	10	4	1'30
		DEADLIF CON PIERNAS RÍGIDAS	10	4	1'30
	ABDOMINALES	CRUNCHES ROTACIÓN	50	4	45"
		PLANK DE CODOS	MAXIMUM	4	45"

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

SESIÓN 3	HOMBROS	PRENSA MILITAR CON BARRA	12	6	2'
		ELEVACIÓN LATERAL	15	4	1'
		SHRUGS	15	4	1'15
		MOSCA INVERSA CON MANCUERNA	12	4	1'
	PANTORRILLA	ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS CON BARRA	50	4	1'
	CARDIO	CORRIENDO	40'	X	X

"ESFUÉRZATE PORQUE NADIE MÁS LO VA A HACER POR TI".

SESIÓN 4	PECTORALES	MOSCA DE PECHO CON MANCUERNAS	20	6	1'30
		FLEXIONES INCLINADAS	MAXIMUM	4	1'15
		PRESS DE BANCAS	10	4	1'30
		DIPS	50	1	X
	BÍCEPS	CURL DE BARRA SUPINADO	12	4	1'15
		CURL DE BARRA EN PRONACIÓN	10	4	2'
	EJERCICIOS DE CORE	SUPERMAN	MAXIMUM	6	1'