



MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
----------	------------	------	--------	----------

SESIÓN 1

PIERNAS	SENTADILLA	20	4	1'30"
	ESTOCADAS	12	4	1'30"
TRÍCEPS	PUSH UP AGARRE ABIERTO	12	5	1'15"
	BENCH DIPS	10	5	1'15"
DORSALES	FILA INVERTIDA	20	4	1'
	AGARRE SUPINADO REMO CON BARRA	8	4	1'15"
ISQUIOTIBIALES	SENTADILLA DE SUMO	30	6	1'30"
ABDOMINALES	DOBLE CRUNCHES	20	3	30"
	ELEVACIÓN DE PIERNAS EN BANCO INCLINADO	12	3	30"

"SI NO HAY DOLOR, NO HAY GANANCIA. CÁLLATE Y ENTRENA".**SESIÓN 2**

HOMBROS	PRENSA MILITAR	15	3	1'30"
	ELEVACIÓN LATERAL	8 À 10	3	45"
	MOSCA INVERSA CON MANCUERNA	15	3	45"
PANTORRILLA	ELEVACIONES DE TALONES CON MANCUERNAS	20	6	30"
PECTORALES	PRESS DE BANCA	10	6	1'30"
	PRESA INCLINADA CON MANCUERNAS	8		
BÍCEPS	RIZO DE PIE	10	4	1'15"
	CURL DE UN BRAZO CON MANCUERNAS	10		