

**PROGRAMA DOS MANCUERNAS 1**
AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	SENTADILLA PISTOLA	8		
		SENTADILLA DE PARED	30"	5	2'
		SENTADILLA	12		
		ESTOCADAS	20	2	1'30
	TRÍCEPS	EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SOBRE LA CABEZA	10		
		KICK BACK	10	5	1'

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

SESIÓN 2	DORSALES	FILA UNILATERAL CON MANCUERNAS	8		
		REMO A UN BRAZO CON AGARRE PRONADO	8	5	1'30
		REMO CON AGARRE INVERTIDO	12		
		FILA INVERTIDA	MAXIMUM	5	1'
	ISQUIOTIBIALES	SENTADILLA DE SUMO	8		
		DEADLIF CON PIERNAS RÍGIDAS	12	5	2'
	ABDOMINALES	CRUNCHES ROTACIÓN	40		
		DOBLES CRUNCHES	40	6	30"

"YOUR BODY CAN STAND ALMOST ANYTHING. IT'S YOUR MIND THAT YOU HAVE TO CONVINCE."

SESIÓN 3	HOMBROS	PRENSA MILITAR	8	5	1'30
		ELEVACIÓN LATERAL	20		
		MOSCA INVERSA	15	5	1'30
		SHRUGS	30	4	1'
	PANTORRILLA	ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS DE PIE	20		
		ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS SENTADO	20	6	1'15
	CARDIO	EJERCICIO DE SU ELECCIÓN	20 MINUTES	X	X

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

SESIÓN 4	PECTORALES	FLEXIONES INCLINADAS CON PESO	8	6	1'45
		PRESS DE BANCA	10		
		MOSCA INVERSA	12	4	1'45
	BÍCEPS	RIZO SENTADO	12		
		RIZO DE CONCENTRACIÓN	12	6	1'30
	EJERCICIOS DE CORE	FULL PLANK	MAXIMUM	6	1'