



PROGRAMA DOS MANCUERNAS 1

PÉRDIDA DE PESO Y DEFINICIÓN

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	PARTE INFERIOR DEL CUERPO	SENTADILLA DE SUMO	15	4	45"
		ESTOCADAS CAMINANDO	15	4	30"
		DEADLIF CON PIERNAS RÍGIDAS	20	4	1'
		CAMINATA CON MANCUERNAS	20	5	1'30
		MEDIA SENTADILLA	20		
		SUPERMAN	MAXIMUM	6	1'
		CARDIO DE SU ELECCIÓN	30'	X	X

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

SESIÓN 2	PARTE SUPERIOR DEL CUERPO	REMO CON MANCUERNAS CON AGARRE PRONADO	15	4	1'30
		SUPERMAN	15		
		REVERSE GRIP SEAL ROW	15		
		ELEVACIÓN LATERAL	15		
		RIZO SENTADO	12	4	45"
		DUMBBELL FRENCH PRESS	12	4	45"
		CARDIO OF YOUR CHOICE	40'	X	X

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

SESIÓN 3	PARTE INFERIOR DEL CUERPO	GOBLET SENTADILLA	20	4	2'
		SENTADILLA DE SUMO	15		
		MEDIA SENTADILLA	12		
		DEADLIF CON PIERNAS RÍGIDAS	12		
		HIP-THRUST	15	4	45"
		SUPERMAN	30"	4	45"
		CRUNCHES	30	6	45"
		ELEVACIONES DE PIERNAS JUNTAS	30		

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

SESIÓN 4	PARTE INFERIOR Y SUPERIOR DEL CUERPO	FLEXIONES INCLINADAS	15	4	1'30
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	12		
		DIPS ENTRE DOS BANCOS O SILLAS	15	4	1'
		HARLOW	10	4	1'30
		PRENSA MILITAR	12	4	1'30
		ELEVACIÓN DE LA CAL DE PIE	30	6	1'
		FULL PLANK	MAXIMUM	6	1'
		CARDIO DE SU ELECCIÓN	30'	X	X