

**SUPERAR EL ESTANCAMIENTO**
AUMENTAR LA MASA

MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIE	DESCANSO
----------	------------	------	-------	----------

SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	MEDIA SENTADILLA	30	5	1'30
		SENTADILLA	30	5	1'30
		ESTOCADAS	30	5	1'30
		SENTADILLA APOYADA EN PARED	MAXIMUM	5	1'30
	TRÍCEPS	EXTENSIÓN DE TRÍCEPS POR ENCIMA DE LA CABEZA	30	4	1'
		PRENSA FRANCESA CON MANCUERNAS	30	4	1'

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

SESIÓN 2	DORSALES	SEAL ROW	30 20 10 6	4	2'
		AGARRE INVERTIDO	MAXIMUM	4	2'
		SEAL ROW	MAXIMUM	4	2'
		SUPERMAN	MAXIMUM	4	45"
	ISQUIOTIBIALES	DEADLIF CON PIERNAS RÍGIDAS	30	5	1'45
		SENTADILLA DE SUMO	30	5	1'
	ABDOMINALES	CRUNCHES ROTACIÓN	MAXIMUM	10	X
		DOBLES CRUNCHES	MAXIMUM	MINUTES	

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

SESIÓN 3	HOMBROS	ARNOLD PRESS	30	5	2'
		PRENSA MILITAR	30	4	1'30
		ELEVACIÓN LATERAL	30	4	1'30
	PANTORRILLA	ELEVACIÓN DE LA CAL DE PIE	30	6	"30

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

SESIÓN 4	PECTORALES	PRENSA BANCA	12 8 6 8 12	5	2'
		FLEXIONES INCLINADAS	30	5	1'30
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	30	5	"45
	BÍCEPS	RIZO DE PIE	30	4	1'30
		RIZO DE CONCENTRACIÓN	MAXIMUM	4	1'30
	CORE / CARDIO	PLANK	MAXIMUM	6	1'
		CARDIO DE SU ELECCIÓN	45 MINUTES	X	X