

**SUPERAR EL ESTANCAMIENTO**
PÉRDIDA DE PESO Y DEFINICIÓN

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	SENTADILLA	50	4	1'45
		SENTADILLA DE PARED	MAXIMUM	4	1'30
		MEDIA SENTADILLA	50	4	1'30
		ESTOCADAS	30	3	45"
	TRÍCEPS	PUSH UP DE AGARRE CERRADO	30	5	1'
		EXTENSIÓN DE TRÍCEPS POR ENCIMA DE LA CABEZA	30	5	1'
		DIPS	MAXIMUM	4	1'

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

SESIÓN 2	DORSALES	DEADLIFT	50	4	1'30
		FILA INVERTIDA	30	4	1'30
		REMO A UN BRAZO CON AGARRE PRONADO	50	5	1'30
		AGARRE INVERTIDO FILA DB DE UN BRAZO	30	5	1'30
	ISQUIOTIBIALES	ESTOCADAS CAMINANDO	50	5	1'15
		SENTADILLA DE SUMO	50	5	1'15
	ABDOMINALES	CRUNCHES	50	6	30"
		DOBLES CRUNCHES	50		

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

SESIÓN 3	HOMBROS	ARNOLD PRESS	30	5	1'30
		SHRUGS	50	4	1'30
		MOSCA INVERSA	30	4	1'
		ELEVACIÓN LATERAL	50	4	1'
	PANTORRILLAS	ELEVACIÓN DE LA CAL DE PIE	30	6	30"
	CARDIO	EJERCICIO DE SU ELECCIÓN	45 MINUTES	X	X

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

SESIÓN 4	PECTORALES	ESTOCADAS CAMINANDO INCLINADO	50	4	1'30
		MOSCA DE PECHO	30	4	1'30
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	MAXIMUM	4	45"
	BÍCEPS	CURL DE UN BRAZO CON MANCUERNAS	30	4	1'
		MANCUERNAS PRESS AGARRE DE MARTILLO	30	4	1'
	CORE Y CARDIO	FULL PLANK	MAXIMUM	6	1'
		CARDIO	45 MINUTES	X	X