

**PROGRAMA DOS MANCUERNAS 2**
AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	SENTADILLA	12	5	2'
		MEDIA SENTADILLA	30	5	45"
	TRÍCEPS	KICK BACK	12	5	1'15
		DIPS	12	5	1'
		PUSH UP DE AGARRE CERRADO	12		

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

SESIÓN 2	DORSALES	SEAL ROW	6	6	2'
		FILA UNILATERAL CON MANCUERNAS	10		
		SUPERMAN	30"	6	2'
		FILA INVERTIDA	20	4	1'
	ISQUIOTIBIALES	DEADLIF CON PIERNAS RÍGIDAS	8		
		SENTADILLA DE SUMO	12	6	2'
	ABDOMINALES	CRUNCHES	50	6	30"
		ELEVACIONES DE PIERNAS JUNTAS	50	6	30"

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

SESIÓN 3	HOMBROS	SHRUGS	30		
		FILA VERTICAL	12	6	1'30
		MOSCA INVERSA	15		
		PRENSA MILITAR	12	6	2'
	PANTORRILLA	ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS SENTADO	10	10	30"
	CARDIO	EJERCICIO DE SU ELECCIÓN	20 MINUTES	X	X

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

SESIÓN 4	PECTORALES	FLEXIONES INCLINADAS	8	6	1'45
		WEIGHTED FLEXIONES	10	6	1'45
		PRESS DE BANCA INCLINADO	20	6	1'45
	BÍCEPS	RIZO SENTADO	10		
		MANCUERNAS PRESS AGARRE DE MARTILLO	10	6	1'15
		RIZO DE CONCENTRACIÓN	10		
	EJERCICIOS DE CORE	FULL PLANK	MAXIMUM	6	1'