

**PROGRAMA DOS MANCUERNAS 2**
PÉRDIDA DE PESO Y DEFINICIÓN

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	PARTE INFERIOR DEL CUERPO	SENTADILLA	20	6	1'30
		ESTOCADAS	10		
		HIP THRUST	10		
		BURPEES	10		
		SENTADILLA DE SUMO	20	6	1'
		SUPERMAN	MAXIMUM	6	1'
		CARDIO DE SU ELECCIÓN	40'	X	X

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

SESIÓN 2	PARTE SUPERIOR DEL CUERPO	SEAL ROW	15	4	1'30
		ARNOLD PRESS	10		
		REMO CON MANCUERNAS DE DOBLE CONTRACCIÓN EN UN BRAZO	10		
		ELEVACIÓN LATERAL	15		
		CURL CON MANCUERNAS	15	4	1'
		DIPS	15	4	1'
		CARDIO DE SU ELECCIÓN	40'	X	X

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

SESIÓN 3	PARTE INFERIOR DEL CUERPO	HALF SENTADILLA	15	4	2'
		SENTADILLA DE SUMO	15		
		ESTOCADAS	15		
		ESTOCADA ANCHA	15		
		HIP THRUST	12	4	45"
		SUPERMAN	30"	4	45"
		DOBLES CRUNCHES	15	6	45"
		CRUNCHES ROTACIÓN	15		

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

SESIÓN 4	PARTE SUPERIOR Y INFERIOR DEL CUERPO	ESTOCADAS CAMINANDO	15	6	1'30
		MOSCA DE PECHO	15		
		MOSCA INVERSA	15	4	1'
		SHRUGS	15	4	1'30
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	MAXIMUM	4	1'30
		ELEVACIÓN DE LA CAL DE PIE	15	5	45"
		FULL PLANK	MAXIMUM	6	1'
		CARDIO DE SU ELECCIÓN	30'	X	X