



	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	SENTADILLA	10	6	1'45
		ESTOCADAS	8		
		MEDIA SENTADILLA	20	6	1'15
		ESTOCADAS CAMINANDO	30		
	TRÍCEPS	KICK BACK	15	5	1'
		PRESS DE BANCA CON AGARRE CERRADO	8	5	1'
		DIPS	12		

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

SESIÓN 2	DORSALES	SEAL ROW	12	6	2'
		REMO DE MANCUERNAS CON UN SOLO BRAZO	10	6	2'
		REMO CON AGARRE INVERTIDO	10		
		FILA INVERTIDA	MAXIMUM	4	1'30
		PULL OVER	30	4	1'
	HOMBROS	PRESS DE HOMBROS CON MANCUERNAS A UN BRAZO	8	6	1'30
		MANCUERNAS FRONTAL LEVANTAL	15	4	1'30
		ELEVACIÓN LATERAL SENTADO	15	4	1'30
		MOSCA INVERSA SENTADO	15	4	1'
	ABDOMINALES	ELEVACIONES DE PIERNAS JUNTAS	50	5	1'
		ROTACIÓN DEL CRUNCH	50		
		PLANK DE CODOS	MAXIMUM	5	30"
	ISQUIOTIBIALES	SENTADILLA DE SUMO	12	6	1'30
		DEADLIF CON PIERNAS RÍGIDAS	12		
		ESTOCADA CON POSTURA AMPLIA	20	6	2'
		ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS SENTADO	10	6	45"
		ELEVACIÓN DE LA CAL DE PIE	10		
	CARDIO	EJERCICIO DE SU ELECCIÓN	30 MINUTES	X	X

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

SESIÓN 3	ISQUIOTIBIALES	SENTADILLA DE SUMO	12	6	1'30
		DEADLIF CON PIERNAS RÍGIDAS	12		
		ESTOCADA CON POSTURA AMPLIA	20	6	2'
	PANTORRILLA	ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS SENTADO	10	6	45"
		ELEVACIÓN DE LA CAL DE PIE	10		
	CARDIO	EJERCICIO DE SU ELECCIÓN	30 MINUTES	X	X

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

SESIÓN 4	PECTORALES	ESTOCADAS CAMINANDO	8	5	2'
		FLEXIONES INCLINADAS CON PESO	8	5	2'
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	MAXIMUM	5	1'15
		MOSCA CON MANCUERNAS	20	5	1'15
	BÍCEPS	RIZO DE CONCENTRACIÓN	10	5	1'15
		CURL ALTERNO CON MANCUERNAS	10		
		CURL CON MANCUERNAS INCLINADAS	30	5	30"
	EJERCICIOS DE CORE	FULL PLANK	MAXIMUM	6	1'