

**PROGRAMA DOS MANCUERNAS 3**
PÉRDIDA DE PESO Y DEFINICIÓN

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	PARTE INFERIOR DEL CUERPO	SENTADILLA DE SUMO	20	6	2'
		SENTADILLA	20		
		ESTOCADAS CAMINANDO	20		
		RODILLAS ALTAS	20"		
		HIP THRUST	10	10	1'30
		SUPERMAN	MAXIMUM	6	1'
		HIIT TRAINING	25'	X	X

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

SESIÓN 2	PARTE SUPERIOR DEL CUERPO	FILA INVERTIDA	20	6	2'
		REMO CON AGARRE INVERTIDO	15		
		REMO A UN BRAZO CON MANCUERNAS	12		
		PRENSA MILITAR	15		
		MANCUERNAS PRESS AGARRE DE MARTILLO	20	4	1'15
		KICK BACK	20	4	1'15
		CARDIO DE SU ELECCIÓN	40'	X	X

"YOUR BODY CAN STAND ALMOST ANYTHING. IT'S YOUR MIND THAT YOU HAVE TO CONVINCE."

SESIÓN 3	PARTE INFERIOR DEL CUERPO	ESTOCADAS CAMINANDO	15	6	2'
		MEDIA SENTADILLA	15		
		SENTADILLA	15		
		DEADLIF CON PIERNAS RÍGIDAS	30	3	45"
		HIP THRUST	30	3	45"
		CRUNCHES	15	6	45"
		BANCO INCLINADO CRUNCHES	30		

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

SESIÓN 4	PARTE SUPERIOR DEL CUERPO	ESTOCADAS CAMINANDO	12	6	1'30
		FLEXIONES INCLINADAS	MAXIMUM		
		PULL OVER	20		
		MOSCA CON MANCUERNAS	20		
		MOSCA INVERSA	15	4	1'
		SHRUGS	30	4	1'
		ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS SENTADO	12	6	45"
		SUPERMAN	MAXIMUM	4	45"
		FULL PLANK	MAXIMUM	4	45"
		CARDIO DE SU ELECCIÓN	30'	X	X