

**PROGRAMA DOS MANCUERNAS 4**
AUMENTAR LA MASA

MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
----------	------------	------	--------	----------

SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	SENTADILLA	8	6	1'45
		ESTOCADAS CAMINANDO	10	6	1'15
		SENTADILLA APOYADA EN PARED	30"		
		HALFMEDIA SENTADILLA SQUAT	30	5	1'
	BÍCEPS	RIZO DE CONCENTRACIÓN	8	5	1'
		MANCUERNAS PRESS AGARRE DE MARTILLO	12	5	1'30
	TRÍCEPS	PRENSA FRANCESA	8	5	1'30
		EXTENSIÓN DE TRÍCEPS POR ENCIMA DE LA CABEZ	10	5	1'

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

SESIÓN 2	DORSALES	FILA INVERTIDA	12	5	1'30
		FILA UNILATERAL CON MANCUERNAS	10	5	1'30
		SEAL ROW	10		
	HOMBROS	PRENSA MILITAR	10	6	1'30
		ELEVACIÓN LATERAL	10		
		MOSCA INVERSA	10		
	ABS Y EJERCICIOS DE CORE	CRUNCHES	40	5	45"
		FULL PLANK	MAXIMUM		
		DOBLES CRUNCHES	40		
	CARDIO	EJERCICIO DE SU ELECCIÓN	20 MINUTES	X	X

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

SESIÓN 3	PECTORALES	FLEXIONES INCLINADAS	12	5	1'30
		ESTOCADAS CAMINANDO	10	5	1'30
		MOSCA CON MANCUERNA	10	5	1'30
	ISQUIOTIBIALES	DEADLIF CON PIERNAS RÍGIDAS	10	4	1'30
		SENTADILLA DE SUMO	10		
		SUPERMAN CON CONTRACCIÓN DE LOS ISQUIOTIBIALES	10		
	PANTORRILLA	ELEVACIÓN DE LA CAL DE PIE	10	5	1'
		ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS SENTADO	10	5	30"