

**PROGRAMA DOS MANCUERNAS 4**
PÉRDIDA DE PESO Y DEFINICIÓN

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	PARTE INFERIOR DEL CUERPO	SENTADILLA DE SUMO	20	5	1'30
		ESTOCADAS ALTERNAS	15X2	5	1'30
		HIP THRUST	15	4	1'
		SENTADILLA	15	4	1'
		CARDIO	45 MINUTES	X	X
		PLANK	MAXIMUM	6	1'

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

SESIÓN 2	PARTE SUPERIOR DEL CUERPO	HARLOW	10	4	2'
		PRENSA MILITAR	12	4	2'
		SEAL ROW	MAXIMUM	4	45"
		ELEVACIÓN LATERAL	12	4	45"
		RIZO DE PIE CON MANCUERNAS	10	4	1'
		PUSH UP DE AGARRE CERRADO	MAXIMUM	4	1'
		CARDIO	30 MINUTES	X	X

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

SESIÓN 3	PARTE SUPERIOR DEL CUERPO	ESTOCADAS CAMINANDO	12	4	2'
		SENTADILLA	12	4	2'
		DEADLIF CON PIERNAS RÍGIDAS	15	4	1'30
		ELEVACIONES DE PIERNAS JUNTAS	30	6	30"

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

SESIÓN 4	PARTE SUPERIOR Y INFERIOR DEL CUERPO	ESTOCADAS CAMINANDO INCLINADO	15	4	1'30
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	15	4	1'15
		FLEXIONES INCLINADAS	MAXIMUM	4	1'15
		ELEVACIÓN DE LA CAL DE PIE	30	5	45"
		PLANK	MAXIMUM	6	1'
		CARDIO	45 MINUTES	X	X