

**PROGRAMA DOS MANCUERNAS 5**
AUMENTAR LA MASA

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	SENTADILLA	15 12 10 8 6	5	2'
		ESTOCADAS	8	5	1'45
		MEDIA SENTADILLA	8		
	TRÍCEPS	PUSH UP DE AGARRE CERRADO	10	5	1'30
		KICK BACK	10		
		DIPS	MAXIMUM	5	1'30

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

SESIÓN 2	DORSALES	FILA INVERTIDA	12	5	1'30
		SEAL ROW	10	5	1'30
		REMO CON AGARRE INVERTIDO	10		
		SUPERMAN	MAXIMUM	5	2'
	ISQUIOTIBIALES	SENTADILLA DE SUMO	30 20 15 10 8	9	1'
			10 15 20 30		
	ABDOMINALES	DOBLE CRUNCHES	100	3	45"

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

SESIÓN 3	HOMBROS	ARNOLD PRESS	12 10 8 6 8 10 12	7	1'30
		ELEVACIÓN FRONTAL	15	4	1'
		ELEVACIÓN LATERAL	15	4	1'
		MOSCA INVERSA	15	4	1'
	PANTORRILLA	ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS DE PIE	10	10	1'

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

SESIÓN 4	PECTORALES	ESTOCADAS CAMINANDO	10	10	2'
		FLEXIONES INCLINADAS	MAXIMUM	5	2'
		PULL OVER	10	5	1'15
	BÍCEPS	RIZO DE PIE	10	5	2'
		MANCUERNAS PRESS AGARRE DE MARTILLO	10		
		RIZO DE CONCENTRACIÓN	20	5	1'15
	EJERCICIOS DE CORE	FULL PLANK	MAXIMUM	6	1'