

**PROGRAMA DOS MANCUERNAS 5**
PÉRDIDA DE PESO Y DEFINICIÓN

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

SESIÓN 1	PECTORALES	ESTOCADAS CAMINANDO	15	3	1'30
		DIPS	15	3	1'30
		FLEXIONES INCLINADAS	20 15 12 8	4	1'30
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	MAXIMUM	4	1'30
	BÍCEPS	RIZO SENTADO	12	4	1'15
		CURL DE AGARRE PRONADO	15	3	1'30
		MANCUERNAS PRESS AGARRE DE MARTILLO	15	3	1'15

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

SESIÓN 2	DORSALES	SEAL ROW	30	4	1'15
		FILA INVERTIDA	10	4	1'30
		HARLOW	15		
		GOOD MORNING	15	4	1'15
		SUPERMAN	30"	4	45"
	TRÍCEPS	KICK BACK	15	4	1'
		EXTENSIÓN DE TRÍCEPS POR ENCIMA DE LA CABEZ	12	3	1'15
		PUSH UP DE AGARRE CERRADO	MAXIMUM	3	1'15
		DIPS ENTRE DOS SILLAS O BANCOS	MAXIMUM	3	1'15

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

SESIÓN 3	PIERNAS	SENTADILLA	30	6	1'30
		MEDIA SENTADILLA	10	4	1'30
		DEADLIF CON PIERNAS RÍGIDAS	10	4	45"
		SENTADILLA DE SUMO	15		
		SENTADILLA DE PARED	MAXIMUM	3	45"
	ABS Y EJERCICIOS DE CORE	CRUNCHES	MAXIMUM	6	1'15
		FULL PLANK	MAXIMUM	4	45"
		CURL ALTERNADOS CON MANCUERNAS	50	4	1'15

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

SESIÓN 4	HOMBROS	PRENSA DE HOMBROS	30	6	1'30
		ELEVACIONES FRONTALES	15	4	1'
		MOSCA INVERSA	15	4	1'
		ELEVACIÓN LATERAL	30 20 15 10	4	1'
		SHRUGS	10	4	45"
	PANTORRILLAS	ELEVACIÓN DE LA CAL DE PIE	30	6	1'
	CARDIO	EJERCICIO DE SU ELECCIÓN	45'	X	X