

**PROGRAMA DOS MANCUERNAS 6**
AUMENTAR LA MASA

MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIE	DESCANSO
----------	------------	------	-------	----------

SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	SENTADILLA	8	5	2'
		PISTOL SENTADILLA	8	5	2'
		ESTOCADAS	12	5	2'
	TRÍCEPS	RESS DE BANCA AGARRE ESTRECHO	8	5	1'30
		PUSH UP DE AGARRE CERRADO	MAXIMUM	4	1'30
		DIPS	MAXIMUM	4	1'30

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

SESIÓN 2	DORSALES	SUPERMAN	30"	5	2'
		REMO CON MANCUERNAS DE DOBLE CONTRACCIÓN EN UN BRAZO	10	5	2'
		HARLOW	10	5	2'
		SEAL ROW	30	5	2'
	ISQUIOTIBIALES	SENTADILLA DE SUMO	12	6	1'
	ABDOMINALES	CRUNCHES	MAXIMUM	10 MINUTES	X

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

SESIÓN 3	HOMBROS	PRENSA MILITAR	12	6	1'30
		FILA VERTICAL	8	5	1'30
		ELEVACIÓN LATERAL	10	4	1'
		SHRUGS	15	4	1'
		MOSCA INVERSA	20	4	45"
	PANTORRILLA	EJERCICIO DE SU ELECCIÓN	6	60	45"

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

SESIÓN 4	PECTORALES	FLEXIONES INCLINADAS	10	5	2'
		ESTOCADAS CAMINANDO	10	5	2'
		MOSCA DE PECHO	15	5	1'15
		FORWARD LEAN DIPS	15	5	1'15
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	MAXIMUM	5	1'15
	BÍCEPS	MANCUERNAS PRESS AGARRE DE MARTILLO	10		
		CURL ALTERNADOS CON MANCUERNAS	10	10	2'
		RIZO DE CONCENTRACIÓN	10		
	EJERCICIOS DE CORE	FULL PLANK	MAXIMUM	6	1'