

**PROGRAMA DOS MANCUERNAS 6**
PÉRDIDA DE PESO Y DEFINICIÓN

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	SENTADILLA	20	6	1'15"
		PISTOL SENTADILLA	10	6	1'15"
	TRÍCEPS	KICK BACK	15	3	30"
		DIPS	MAXIMUM	3	1'30"
		PUSH UP DE AGARRE CERRADO	30	3	1'30"

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

SESIÓN 2	DORSALES	SEAL ROW	15	6	2'
		FILA INVERTIDA	10		
		FILA UNILATERAL CON MANCUERNAS	15	4	1'
		SUPERMAN	MAXIMUM	4	2'
	ISQUIOTIBIALES	ESTOCADAS CAMINANDO	20	5	1'15"
		SENTADILLA DE SUMO	10	3	45"
	ABDOMINALES	ELEVACIÓN DE LA RODILLA SENTADA	20	4	45"
		CRUNCHES	10	4	45"

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

SESIÓN 3	HOMBROS	ELEVACIÓN LATERAL	30 20 15 12 10 8	6	1'15"
		ARNOLD PRESS	10	4	1'30"
		MOSCA INVERSA	15	4	1'15"
		SHRUGS	15		
	PANTORRILLAS	ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS SENTADO	30 20 10 8 6	5	1'
	CARDIO	EJERCICIO DE SU ELECCIÓN	40'	X	X

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

SESIÓN 4	PECTORALES	ESTOCADAS CAMINANDO	12	6	2'
		FLEXIONES INCLINADAS	15	4	1'
		MOSCA DE PECHO	15	4	1'
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	100	1	X
	BÍCEPS	RIZO SENTADO	20	4	1'15"
		MANCUERNAS PRESS AGARRE DE MARTILLO	15	4	1'30"
	EJERCICIOS DE CORE	FULL PLANK	MAXIMUM	4	1'