



PROGRAMA DOS MANCUERNAS 7

AUMENTAR LA MASA

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIE	DESCANSO
SESIÓN 1	PECTORALES	BENCH PRESS	10	10	2'
		PRESCIÓN LATERAL	20 15 12 8 12 5 20	7	2'
		PULL OVER	15	5	1'30
		FORWARD LEAN DIPS	MAXIMUM	5	1'30
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	100	1	X
	BÍCEPS	MANCUERNAS PRESS AGARRE DE MARTILLO	12	5	1'30
		RIZO DE CONCENTRACIÓN	12	5	1'30
		CURL ALTERNADOS CON MANCUERNAS	12	5	1'30

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

SESIÓN 2	PIERNAS	SENTADILLA	12	5	2'
		SENTADILLA DE PARED	30"	5	1'
		ESTOCADAS CAMINANDO	12	5	2'
		SENTADILLA DE SUMO	20	5	1'
		PRESS DE BANCA CON BARRA	100	1	X
	PANTORRILLA	ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS DE PIE	30	6	1'
	CARDIO	EJERCICIO DE SU ELECCIÓN	30' HIIT	X	X

SESIÓN 3	DORSALES	SEAL ROW	12	6	1'30
		SUPERMAN	MAXIMUM	5	1'
		REMO A UN BRAZO CON AGARRE PRONADO	20	5	1'30
		SEAL ROW - PRONATED GRIP	12	5	2'
	TRÍCEPS	CLOSE GRIP BENCH PRESS	30	3	45"
		DIPS	15	5	2'
		PRENSA FRANCESA CON MANCUERNAS	12	5	1'30

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

SESIÓN 4	HOMBROS	ARNOLD PRESS	10	10	2'
		ELEVACIONES FRONTALES	12	5	1'
		ELEVACIÓN LATERAL	12	5	1'
		FILA VERTICAL	12	5	1'30
		SHRUGS	30	5	1'
		MOSCA INVERSA	15	5	1'
	ABDOMINALES	CRUNCHES	30	5	1'
		CRUNCHES ROTACIÓN	20	5	30"
		ELEVACIONES DE PIERNAS JUNTAS	MAXIMUM	5	1'
	EJERCICIOS DE CORE	FULL PLANK	MAXIMUM	6	1'

SESIÓN 5	OPCIONAL	FILA INVERTIDA	MAXIMUM	6	2'
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	MAXIMUM	6	2'
		DIPS	MAXIMUM	6	2'
		SENTADILLA CON PESO CORPORAL	100	2	X

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

SESIÓN 6	ALTA INTENSIDAD	CARDIO DE SU ELECCIÓN	15 MINUTES	X	X
		CRUNCHES	30		
		FULL PLANK	30 SECONDS	10	2'
		RODILLAS ALTAS	30 SECONDS		
		SUPERMAN	30 SECONDS		