

**PROGRAMA DOS MANCUERNAS 7**
PÉRDIDA DE PESO Y DEFINICIÓN

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

SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	ESTOCADAS SENTADILLA SENTADILLA DE PARED	15 10 1'	6	1'30
	TRÍCEPS	DIPS PUSH UP DE AGARRE CERRADO	15 15	6	1'15

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

SESIÓN 2	DORSALES	SEAL ROW	20	6	1'30
		HARLOW	10	6	2'
		FILA UNILATERAL CON MANCUERNAS	15	4	1'
		SUPERMAN	MAXIMUM	4	2'
	ISQUIOTIBIALES	SENTADILLA DE SUMO	30	3	1'15
		DEADLIF CON PIERNAS RÍGIDAS	10	4	1'30
	ABDOMINALES	CRUNCHES ROTACIÓN	50	4	45"
		PLANK DE CODOS	MAXIMUM	4	45"

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

SESIÓN 3	HOMBROS	PRENSA MILITAR	12	6	2'
		ELEVACIÓN LATERAL	15	4	1'
		SHRUGS	15	4	1'15
		MOSCA INVERSA	12	4	1'
	PANTORRILLAS	ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS DE PIE	50	4	1'
	CÁRDIO	EJERCICIO DE SU ELECCIÓN	40'	X	X

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

SESIÓN 4	PECTORALES	MOSCA CON MANCUERNAS	20	6	1'30
		FLEXIONES INCLINADAS	MAXIMUM	4	1'15
		ESTOCADAS CAMINANDO	15	4	1'30
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	30	1	X
	BÍCEPS	RIZO DE CONCENTRACIÓN	20	4	1'15
		MANCUERNAS PRESS AGARRE DE MARTILLO	10	4	2'
	EJERCICIOS DE CORE	SUPERMAN	MAXIMUM	6	1'