



PROGRAMA DOS MANCUERNAS 8

AUMENTAR LA MASA

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	PECTORALES	ESTOCADAS CAMINANDO	8	5	2'
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	20	5	1'30
	HOMBROS	ARNOLD PRESS	12	5	1'30
	DORSALES	SUPERMAN	MAXIMUM	5	1'30
		SEAL ROW	12	5	2'
	TRICEPS	DIPS	15	5	1'30
	BICEPS	CURL DE UN BRAZO CON MANCUERNAS	12	5	1'30

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

SESIÓN 2	CUÁDRICEPS	DUMBBELLS ESTRECHA SENTADILLA	12	4	1'30
	ISQUIOTIBIALES	SENTADILLA DE SUMO	12	4	1'30
	CUÁDRICEPS	MEDIA SENTADILLA	15	4	1'30
	ISQUIOTIBIALES	ESTOBLE CRUNCH	12	4	1'30
	PANTORRILLA	ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS DE PIE	30	10	30"

SESIÓN 3	HOMBROS	ELEVACIÓN LATERAL	12	6	1'15
		MOSCA INVERSA	15		
	DORSALES	REMO CON MANCUERNAS	12	4	1'15
		HARLOW	MAXIMUM	4	1'30
	PECTORALES	FLEXIONES INCLINADAS	8	4	2'
		FORWARD LEAN DIPS	15	4	1'15
	BICEPS	RIZO SENTADO	12	6	1'30
	TRICEPS	EXTENSIÓN DE TRÍCEPS POR ENCIMA DE LA CABEZA	12	6	1'30

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

SESIÓN 4	ISQUIOTIBIALES	SENTADILLA DE SUMO	12	5	1'30
	CUÁDRICEPS	PISTOL SENTADILLA	12	5	1'30
	ISQUIOTIBIALES	ESTOCADAS CAMINANDO	30	4	1'
	CUÁDRICEPS	SENTADILLA APOYADA EN PARED	30"	4	1'
	PANTORRILLA	ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS SENTADO	10	10	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

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

SESIÓN 6	CARDIO ABDOMINALES EJERCICIOS DE CORE	CARDIO DE SU ELECCIÓN	30 MINUTES	X	X
		CRUNCHES	30	4	45"
		FULL PLANK	MAXIMUM	4	45"
		SUPERMAN	MAXIMUM	4	45"
		CRUNCHES ROTACIÓN	30	4	45"