

**PROGRAMA DOS MANCUERNAS 8**
PÉRDIDA DE PESO Y DEFINICIÓN

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	PIERNAS	SENTADILLA	20	4	1'30"
		ESTOCADAS	12	4	1'30"
	TRÍCEPS	KICK BACK	15	5	1'
		DIPS	15	5	1'
	DORSALES	SEAL ROW AGARRE INVERTIDO	20	4	1'
		FILA UNILATERAL CON MANCUERNAS	12	4	1'15"
	ISQUIOTIBIALES	SENTADILLA DE SUMO	30	6	1'30"
	ABDOMINALES	DOBLE CRUNCHES	20	3	30"
		ELEVACIONES DE PIERNAS JUNTAS	12	3	30"

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

SESIÓN 2	HOMBROS	PRENSA MILITAR	15	3	1'30"
		ELEVACIÓN LATERAL	15	3	45"
		REVERSE FLY	15	3	45"
	PANTORRILLAS	ELEVACIÓN DE LA CAL DE PIE	20	6	30"
	PECTORALES	ESTOCADAS CAMINANDO	10	6	1'30"
		FLEXIONES INCLINADAS	8		
	BÍCEPS	RIZO DE PIE	10	4	1'15"
		MANCUERNAS PRESS AGARRE DE MARTILLO	10		