



	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	SENTADILLA APOYADA EN PARED	MAX	4	45"
		SENTADILLA DE SUMO	10	5	1'30
		DUMBBELLS ESTRECHA 1/2 SENTADILLA	10		
		ESTOCADAS	12		
		DUMBBELLS ESTRECHA SENTADILLA	12	5	1'30
	PANTORRILLA	LEVACIÓN DE PANTORRILLAS DE PIE	20	6	1'

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

SESIÓN 2	DORSALES	REMO A UN BRAZO CON AGARRE PRONADO	30	30	1'
		REMO CON AGARRE INVERTIDO	8	5	1'30
		SEAL ROW	15	4	1'30
		SUPERMAN	30"		
	ABDOMINALES	LYING LEG RAISE	20	6	45"
		CRUNCHES	20		

SESIÓN 3	PECTORALES	PULL OVER	30	5	45"
		FLEXIONES INCLINADAS	15	5	1'30
		ESTOCADAS CAMINANDO	10	5	1'30
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	MAXIMUM	5	1'30
		FORWARD LEAN DIPS	12		
	CARDIO	EJERCICIO DE SU ELECCIÓN	30 MINUTES	X	X

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

SESIÓN 4	ISQUIOTIBIALES HOMBROS	ESTOCADAS CAMINANDO	30	5	1'30
		SENTADILLA DE SUMO	15	5	1'30
		PRENSA MILITAR	15		
		ELEVACIONES FRONTALES	30		
		ELEVACIÓN LATERAL	12	4	45"
		MOSCA INVERSA	12	4	45"
	ABDOMINALES	MISMOS EJERCICIOS SESIÓN 2	X	X	X

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

SESIÓN 5	BRAZO	RIZO DE CONCENTRACIÓN	20	5	1'15
		MANCUERNAS PRESS AGARRE DE MARTILLO	15	5	1'30
		CURL ALTERNADOS CON MANCUERNAS	10		
		KICK BACK	12	6	1'30
		PUSH UP DE AGARRE CERRADO	12		
		DIPS ENTRE DOS BANCOS O SILLAS	12	5	1'15