

**PROGRAMA DOS MANCUERNAS 9**
PÉRDIDA DE PESO Y DEFINICIÓN

MÚSCULOS		EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	PECTORALES	ESTOCADAS CAMINANDO	15	4	1'30"
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	30	4	1'30"
	HOMBROS	PRENSA MILITAR	15	3	1'30"
		MOSCA INVERSA	30	5	1'"
	BRAZOS	DIPS ENTRE DOS SILLAS	MAXIMUM	4	1'
		RIZO DE PIE	15	4	1'15"
	DORSALES	SEAL ROW	MAX	5	1'30"
	ABDOMINALES EJERCICIOS DE CORE	FULL PLANK	MAX	4	30"
		DOBLE CRUNCHES	30	4	30"

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

SESIÓN 2	CUÁDRICEPS	SENTADILLA	15	3	1'30"
		ESTOCADAS	15	3	45"
		MEDIA SENTADILLA	30	3	45"
	PANTORRILLAS	ELEVACIÓN DE LA CAL DE PIE	30	6	1'30"
	ISQUIOTIBIALES	SENTADILLA DE SUMO	15	6	1'30"
	CARDIO	EJERCICIO DE SU ELECCIÓN	30 MIN	X	X