

**PROGRAMA GIMNASIO 1**
AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	EXTENSIÓN DE PIERNAS	8		
		PRENSA DE PIERNAS	8	5	2'
		SENTADILLA	12		
		ZANCADAS CAMINANDO	20	2	1'30
	TRÍCEPS	BARRA A LA FRENTE	10		
		CUERDA	10	5	1'

"CADA ENTRENAMIENTO CUENTA, CADA REPETICIÓN IMPORTA."

SESIÓN 2	DORSALES	JALÓN VERTICAL CON AGARRE CERRADO	8		
		JALÓN HORIZONTAL	8	5	1'30
		REMO CON UN BRAZO	12		
		DOMINADAS	MAXIMUM	5	1'
	ISQUIOTIBIALES	PRENSA SUMO	8		
		CURL DE PIERNAS	12	5	2'
	ABS	ELEVACIÓN DE PIERNAS EN SILLA ROMANA	40		
		CRUNCHES DOBLES	40	6	30"

"EL ÉXITO SE ENCUENTRA EN LA SUMA DE PEQUEÑOS ESFUERZOS, REPETIDOS DÍA TRAS DÍA."

SESIÓN 3	HOMBROS	PRESS MILITAR CON BARRA	8	5	1'30
		ELEVACIONES LATERALES	20		
		PÁJARO	15	5	1'30
		ELEVACIONES DE HOMBROS	30	4	1'
	PANTORRILLAS	MÁQUINA SMITH	20		
		PRENSA DE PIERNAS	20	6	1'15
	CARDIO	BICICLETA O CORRER	20 MINUTES	X	X

"NO TE RINDAS, EL COMIENZO SIEMPRE ES EL MÁS DIFÍCIL."

SESIÓN 4	PECTORALES	PRESS INCLINADO CON BARRA	8	6	1'45
		PRESS BANCA CON MANCUERNAS	10		
		APERTURAS EN BANCO CON MANCUERNAS	12	4	1'45
	BÍCEPS	CURL SENTADO CON MANCUERNAS	12		
		CURL CONCÉNTRICO DE UN BRAZO	12	6	1'30
	EJERCICIOS DE CORE	PLANCHA CON BRAZOS ESTIRADOS	MAXIMUM	6	1'