

**PROGRAMA GIMNASIO 1**
PÉRDIDA DE PESO Y DEFINICIÓN

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	CUERPO INFERIOR	PRENSA DE SUMO	15	4	45"
		ZANCADAS CAMINANDO	15	4	30"
		PESO MUERTO CON PIERNAS ESTIRADAS	20	4	1'
		CAMINATA DEL GRANJERO	20	5	1'30
		ELEVACIONES EN BANCO LUMBAR	12		
		PLANCHA SUPERMAN	MAXIMUM	6	1'
		EJERCICIO DE CARDIO A ELECCIÓN	30'	X	X

"LA ÚNICA MALA RUTINA DE EJERCICIO ES LA QUE NO SE HIZO."

SESIÓN 2	CUERPO SUPERIOR	JALÓN VERTICAL	15	4	1'30
		JALÓN VERTICAL CON AGARRE CERRADO	15		
		JALÓN HORIZONTAL	15		
		ELEVACIONES LATERALES	15		
		CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNA SENTADO	12	4	45"
		BARRA AL FRENTE	12	4	45"
		CORRER	40'	X	X

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

SESIÓN 3	CUERPO INFERIOR	SENTADILLA FRONTAL BAR	20	4	2'
		SENTADILLA DE SUMO CON MANCUERNAS	15		
		EXTENSIÓN DE PIERNAS	12		
		FLEXIÓN DE PIERNAS	12		
		PUENTE DE CADERA	15	4	45"
		ELEVACIÓN EN BANCO LUMBAR	12	4	45"
		CRUNCHS EN EL SUELO	30	6	45"
		ELEVACIÓN DE PIERNAS EN SILLA ROMANA	30		

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

SESIÓN 4	CUERPO SUPERIOR E INFERIOR	PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS	15	4	1'30
		FLEXIONES	12		
		DIPS ENTRE DOS BANCOS	15	4	1'
		DOMINADAS DE BÍCEPS	10	4	1'30
		PRESS MILITAR EN JAULA GUIADA	12	4	1'30
		GEMELOS SENTADOS	30	6	1'
		PLANCHAS CON BRAZOS ESTIRADOS	MAXIMUM	6	1'
		EJERCICIO CARDIO DE TU ELECCIÓN	30'	X	X