

**PROGRAMA GIMNASIO 2**
AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	SENTADILLA FRONTAL	12	5	2'
		EXTENSIÓN DE PIERNAS	30	5	45"
	TRÍCEPS	POLEA ALTA SUPINACIÓN	8	5	1'15
		POLEA ALTA CON CUERDA	8	5	1'
		EXTENSIÓN NUCA CON CUERDA	12		

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

SESIÓN 2	DORSALES	REMO CON BARRA AGARRE ANCHO	6	6	2'
		REMO SENTADO CON CABLE	10		
		JALÓN VERTICAL	10	6	2'
		DOMINADAS CON AGARRE CERRADO	20	4	1'
	ISQUIOTIBIALES	PESO MUERTO CON PIERNAS ESTIRADAS	8		
		SENTADILLA DE SUMO CON MANCUERNAS	12	6	2'
	ABDOMINALES	CRUNCHS	50	6	30"
		ELEVACIONES DE PIERNAS EN BANCO ROMANO	50	6	30"

"NO ES SOBRE SER EL MEJOR. ES SOBRE SER MEJOR QUE AYER."

SESIÓN 3	HOMBROS	SHRUGS	30		
		REMO AL MENTÓN	12	6	1'30
		JALÓN CON CUERDA	15		
		PRESS MILITAR SENTADO	12	6	2'
	PANTORRILLAS	EXTENSIÓN DE PANTORRILLAS SENTADO	10	10	30"
	CARDIO	CORRIENDO	20 MINUTES	X	X

"EL DOLOR DE HOY ES LA FUERZA DE MAÑANA."

SESIÓN 4	PECTORALES	PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS	8	6	1'45
		APERTURAS INCLINADAS CON MANCUERNAS	10	6	1'45
		PRESS BANCA	20	6	1'45
	BÍCEPS	CURL DE BÍCEPS SENTADO CON MANCUERNAS	10		
		CURL MARTILLO SENTADO	10	6	1'15
		CURL DE BÍCEPS CON BARRA LARRY SCOTT	10		
	EJERCICIOS DE CORE	PLANCHAS CON BRAZOS ESTIRADOS	MAXIMUM	6	1'