

**PROGRAMA GIMNASIO 3**
AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
----------	------------	------	--------	----------

SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	PRENSA DE PIERNAS	10	6	1'45
		ZANCADAS ESTÁTICAS	8		
		EXTENSIÓN DE PIERNAS	20	6	1'15
		ZANCADAS CAMINANDO	30		
	TRÍCEPS	PATADA DE TRICEPS	15	5	1'
		POLEA ALTA PRONACIÓN	8		
		POLEA ALTA SUPINACIÓN	12		

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

SESIÓN 2	DORSALES	REMO HORIZONTAL	12	6	2'
		JALÓN VERTICAL CON AGARRE ESTRECHO	10		
		REMO CON BARRA EN T	10	4	1'30
		DOMINADAS CON AGARRE ANCHO	MAXIMUM		
		POLEA ALTA PULLOVER DE PIE	30		
	HOMBROS	PRESS CON MANCUERNAS	8	4	1'30
		ELEVACIONES FRONTALES	15		
		ELEVACIONES LATERALES	15		
		PÁJARO SENTADO	15		
	ABDOMINALES	ELEVACIONES DE PIERNAS EN EL SUELO	50	5	1'
		CRUNCHS EN BANCO INCLINADO	50		
		PLANCHAS SOBRE LOS CODO	MAXIMUM		
				5	30"

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

SESIÓN 3	ISQUIOTIBIALES	SENTADILLA SUMO	12	6	1'30
		PRENSA SUMO	12		
		CURL DE PIERNAS	20	4	45"
	PANTORRILLAS	EXTENSIÓN DE PANTORRILLAS SENTADO	10		
		EXTENSIÓN DE PANTORRILLAS DE PIE	10	4	30"
		EXTENSIÓN DE PANTORRILLAS EN PRENSA	30		
	CARDIO	BICICLETA O CORRER	30 MINUTES	X	X

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

SESIÓN 4	PECTORALES	PRESS DE BANCA	8	5	2'
		PRESS INCLINADO	8		
		FLEXIONES CON AGARRE ANCHO	MAXIMUM	5	1'15
		POLEA ALTA A DOS MANOS	20		
		FLEXIONES INCLINADAS	MAXIMUM		
	BÍCEPS	CURL CONCENTRADO	10	5	1'15
		CURL DE BÍCEPS CON BARRA DE PIE	10		
		CURL EN POLEA BAJA	30		
	EJERCICIOS DE CORE	PLANCHAS CON BRAZOS EXTENDIDOS	MAXIMUM	6	1'