

**PROGRAMA GIMNASIO 4**
AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS	8	6	1'45
		ESTOCADAS CAMINANDO	10	6	1'15
		EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS	10		
		SENTADILLAS DE SUMO	30	5	1'
	BÍCEPS	CURL DE BÍCEPS CON CABLE BAJO	8	5	1'
		CURL DE PREDICADOR	12	5	1'30
	TRÍCEPS	PRENSA FRANCESA	8	5	1'30
		EXTENSIÓN DE TRÍCEPS POR ENCIMA DE LA CABEZA	10	5	1'

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

SESIÓN 2	DORSALES	TIRÓN DE AGARRE ANCHO	12	5	1'30
		AGARRE FIRME LAT PULL DOWN	10	5	1'30
		PULLOVER CON CABLE POLEO DE PIE	10		
	HOMBROS	PRESS DE BARRA DE PIE	10	6	1'30
		EJERCICIO DE ELEVACIÓN LATERAL CON CABLE	10		
		FLY INVERTIDO CON CABLE DE PIE	10		
	ABDOMINALES Y EJERCICIOS DE CORE	BANCO INCLINADO SIT UP	40	5	45"
		FULL PLANK	MAXIMUM		
		DOBLE CRUNCHES	40		
	CARDIO	EJERCICIO DE SU ELECCIÓN	20 MINUTES	X	X

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

SESIÓN 3	PECTORALES	INCLINE BENCH PRESS CON BARRA	12	5	1'30
		PRESS DE BANCA	10	5	1'30
		MOSCA CON MANCUERNAS	10	5	1'30
	ISQUIOTIBIALES	DEADLIF CON PIERNAS RÍGIDAS	10	4	1'30
		SENTADILLAS DE SUMO	10		
		EXTENSIÓN DE LA ESPALDA	10		
	PANTORRILLAS	MÁQUINA SMITH	10	5	1'
		MÁQUINA DE SU ELECCIÓN	10	5	30"