

**PROGRAMA GIMNASIO 5**
AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIE	DESCANSO
SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	SENTADILLAS	15 12 10 8 6	5	2'
		MÁQUINA SMITH ESTOCADAS	8	5	1'45
		EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS	8		
	TRÍCEPS	PRENSA FRANCESA	10	5	1'30
		KICK BACK	10		
		DIPS	MAXIMUM	5	1'30

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

SESIÓN 2	DORSALES	WIDE GRIP LAT PULL DOWN	12	5	1'30
		REMO DE CABLE SENTADO	10	5	1'30
		PULLOVER CON CABLE POLEO DE PIE	10		
		PULL UPS	MAXIMUM	5	2'
	ISQUIOTIBIALES	CURL DE PIERNAS	30 20 15 10 8 10 15 20 30	9	1'
	ABDOMINALES	DOBLE CRUNCHES	100	3	45"

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

SESIÓN 3	HOMBROS	PRENSA MILITAR CON BARRA	12 10 8 6 8 10 12	7	1'30
		LEVANTAMIENTOS FRONTALES CON MANCUERNAS	15	4	1'
		ELEVACIÓN LATERAL	15	4	1'
		REVERSE FLYES	15	4	1'
	PANTORILLAS	MACHINE AU CHOIX	10	10	1'

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

SESIÓN 4	PECTORALES	PRESS DE BANCA	10	10	2'
		FLEXIONES INCLINADAS	MAXIMUM	5	2'
		PULL OVER	10	5	1'15
	BÍCEPS	RIZO DE PIE	10	5	2'
		RIZO DE PIE CON BARRA	10		
		RIZO DE CONCENTRACIÓN	20	5	1'15
	EJERCICIOS DE CORE	FULL PLANK	MAXIMUM	6	1'