

**PROGRAMA GIMNASIO 5**
PÉRDIDA DE PESO Y DEFINICIÓN

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIE	DESCANSO
SESIÓN 1	PECTORALES	ESTOCADAS CAMINANDO	15	3	1'30
		DIPS OR MÁQUINA DIPS	15	3	1'30
		BUTTERFLY	20 15 12 8	4	1'30
		PUSH-UPS	MAXIMUM	4	1'30
	BÍCEPS	OVERHEAD CABLE CURL	12	4	1'15
		RIZO DE PIE	15	3	1'30
		MANCUERNAS PRESS AGARRE DE MARTILLO	15	3	1'15

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

SESIÓN 2	DORSALES	T-BAR ROW	30	4	1'15
		TIRÓN DE AGARRE ANCHO	10	4	1'30
		REMO DE CABLE SENTADO	15		
		TIRÓN LATERAL	15	4	1'15
		PULLOVER CON CABLE POLEO DE PIE	20	4	45"
	TRICEPS	KICK BACK	15	4	1'
		EXTENSIÓN DE TRÍCEPS POR ENCIMA DE LA CABEZA	12	3	1'15
		PUSH UP DE AGARRE CERRADO	MAXIMUM	3	1'15
		DIPS ENTRE BANCOS	MAXIMUM	3	1'15

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

SESIÓN 3	PIERNAS	SENTADILLAS	30	6	1'30
		PRENSA DE PIERNAS	10	4	1'30
		DEADLIF CON PIERNAS RÍGIDAS	10	4	45"
		LEG CURL DE PIERNAS	15		
		SENTADILLA DE PARED	MAXIMUM	3	45"
	ABDOMINALES EJERCICIOS DE CORE	CRUNCH EN POLEA ALTA	MAXIMUM	6	1'15
		PLANK DE CODOS	MAXIMUM	4	45"
		CRUNCHES ROTACIÓN	50	4	1'15

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

SESIÓN 4	HOMBROS	PRENSA DE HOMBROS	30	6	1'30
		LEVANTAMIENTOS FRONTALES	15	4	1'
		MOSCA INVERSA	15	4	1'
		ELEVACIÓN LATERAL	30 20 15 10	4	1'
		SHRUGS	10	4	45"
	PANTORRILLA	ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS SENTADO	30	4	1'
		LEVANTAMIENTO DE PANTORRILLAS CON PRENSA DE PIERNAS	12	4	1'
	CARDIO	EJERCICIO DE SU ELECCIÓN	45'	X	X