

**PROGRAMA GIMNASIO 6**
AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIE	DESCANSO
SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	SENTADILLAS	8	5	2'
		PRENSA DE PIERNAS	8	5	2'
		EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS	12	5	2'
	TRÍCEPS	BENCH PRESS DE AGARRE CERRADO	8	5	1'30
		PUSH UP DE AGARRE CERRADO	MAXIMUM	4	1'30
		DIPS ENTRE DOS BANCOS	MAXIMUM	4	1'30

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

SESIÓN 2	DORSALES	JALON AL PECHO AGARRE ANCHO	12	5	2'
		T-BAR ROW	10	5	2'
		REMO EN MÁQUINA SENTADO	10	5	2'
		REMO DE CABLE SENTADO	30	5	2'
	ISQUIOTIBIALES	CURL DE PIERNAS	12	6	1'
	ABDOMINALES	ELEVACIÓN DE PIERNAS COLGADO	MAXIMUM	10 MINUTES	X

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

SESIÓN 3	HOMBROS	CLEAN AND JERK	12	6	1'30
		FILA VERTICAL	8	5	1'30
		ELEVACIÓN LATERAL	10	4	1'
		SHRUGS	15	4	1'
		REVERSE FLYES	20	4	45"
	PANTORRILLAS	MÁQUINA DE SU ELECCIÓN	6	6	45"

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

SESIÓN 4	PECTORALES	INCLINE DUMBBELL PRESS	10	5	2'
		PRESS DE BANCA CON MANCUERNAS	10	5	2'
		DUMBBELLS FLYES	15	5	1'15
		FORWARD LEAN DIPS	15	5	1'15
		PUSH-UP DE AGARRE ANCHO	MAXIMUM	5	1'15
	BÍCEPS	MANCUERNAS PRESS AGARRE DE MARTILLO	10		
		RIZO DE PIE CON BARRA	10	10	2'
		CURL DE PREDICADOR	20		
	CORE EJERCICIOS	FULL PLANK	MAXIMUM	6	1'