



PROGRAMA GIMNASIO 7 AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	PECTORALES	PRESS DE BANCA	10	10	2'
		BANCO INCLINADO	20 15 12 8 12 5 20	7	2'
		PULL OVER	15	5	1'30
		FORWARD LEAN DIPS	MAXIMUM	5	1'30
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	100	1	X
	BÍCEPS	CHIN UP SUPINADO	12	5	1'30
		RIZO DE CONCENTRACIÓN	12	5	1'30
		RIZO DE PIE	12	5	1'30

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

SESIÓN 2	PIERNAS	SENTADILLAS	12	5	2'
		EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS	20	5	1'
		ESTOCADAS CAMINANDO	12	5	2'
		CURL DE PIERNAS	20	5	1'
		ELEVACIÓN DE LA PRENSA DE PIERNAS	100	1	X
	PANTORRILLAS	MÁQUINA DE SU ELECCIÓN	30	6	1'
	CARDIO	MÁQUINA DE SU ELECCIÓN	30' HIIT	X	X

SESIÓN 3	DORSALES	TIRÓN DE AGARRE ANCHO	12	6	1'30
		REMO EN MÁQUINA SENTADO	12	5	1'30
		REMO INCLINADO CON AGARRE ANCHO	20	5	1'
		DEADLIFT	12	5	2'
		SUPERMAN	MAXIMUM	6	45"
	TRÍCEPS	BENCH PRESS AGARRE CERRADO	30	3	45"
		DIPS	15	5	2'
		PRENSA FRANCESA	12	5	1'30

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

SESIÓN 4	HOMBROS	CLEAN AND JERK	10	10	2'
		LEVANTAMIENTOS FRONTALES CON BARRA	12	5	1'
		ELEVACIÓN LATERAL	12	5	1'
		FILA VERTICAL	12	5	1'30
		SHRUGS	30	5	1'
		REVERSE FLYES	15	5	1'
	ABDOMINALES	CRUNCH EN POLEA ALTA	30	5	1'
		CRUNCHES ROTACIÓN	20	5	30"
		ELEVACIÓN DE PIERNAS EN SILLA ROMANA	MAXIMUM	5	1'
	ESTABILIZACIÓN DEL CORE	FULL PLANK	MAXIMUM	6	1'

SESIÓN 5	OPTIONAL SESSION	PULL UP AGARRE ABIERTO	MAXIMUM	6	2'
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	MAXIMUM	6	2'
		DIPS	MAXIMUM	6	2'
		SENTADILLA CON PESO CORPORAL	100	2	X

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

SESIÓN 6	CORE EJERCICIOS CIRCUIT TRAINING	CARDIO TRAINING	15 MINUTES	X	X
		CRUNCHES	30		
		FULL PLANK	30 SECONDS		
		HIGH KNEE RUNNING IN PLACE	30 SECONDS	10	2'
		SUPERMAN	30 SECONDS		