



MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
----------	------------	------	--------	----------

SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	PRENSA DE PIERNAS	15	6	1'30
		EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS	15		
		SENTADILLAS	10		
		SENTADILLAS DE PARED	1'		
	TRÍCEPS	EMPUJE DE TRÍCEPS HACIA ABAJO	15	6	1'15
		FLEXIONES DE TRÍCEPS CON AGARRE INVERTIDO	15		

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

SESIÓN 2	DORSALES	REMO EN MÁQUINA SENTADO	20	6	1'30
		TIRÓN DE AGARRE ANCHO	10	6	2'
		PULLOVER CON CABLE POLEO DE PIE	15	4	1'
		TIRÓN DE AGARRE PULL-UPS	MAXIMUM	4	2'
	ISQUIOTIBIALES	CURL DE PIERNAS	30	3	1'15
		GOOD MORNING	20	4	1'15
		DEADLIF CON PIERNAS RÍGIDAS	10	4	1'30
	ABDOMINALES	CRUNCHES ROTACIÓN	50	4	45"
		PLANK DE CODOS	MAXIMUM	4	45"

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

SESIÓN 3	HOMBROS	SMITH MACHINE PRENSA DE HOMBROS	12	6	2'
		ELEVACIÓN LATERAL	15	4	1'
		SHRUGS	15	4	1'15
		MOSCA INVERSA	12	4	1'
	PANTORRILLAS	ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS CON PRENSA DE PIERNAS	50	4	1'
	CARDIO	EJERCICIO DE SU ELECCIÓN	40'	X	X

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

SESIÓN 4	PECTORALES	MOSCA DE PECHO CON MANCUERNAS	20	6	1'30
		FLEXIONES INCLINADAS	MAXIMUM	4	1'15
		MÁQUINA SMITH ESTOCADAS CAMINANDO	15	4	1'30
		FORWARD LEAN DIPS	30	1	X
	BICEPS	CURL DE BÍCEPS CON CABLE BAJO	20	4	1'15
		CHIN UPS	10	4	2'
	CORE	SUPERMAN	MAXIMUM	6	1'