

PROGRAMA GIMNASIO 8

AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	PECHO	PRESS DE BANCA	8	5	2'
		MOSCA DE CABLE DE PIE	20	5	1'30
	HOMBROS	ARNOLD PRESS	12	5	1'30
	DORSALES	TIRON DE AGARRE ANCHO	MAXIMUM	5	1'30
		SEAL ROW	12	5	2'
	TRICEPS	DIPS	15	5	1'30
	BICEPS	RIZO DE PIE CON BARRA	12	5	1'30

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

SESIÓN 2	CUÁDRICEPS	HACK SENTADILLA	12	4	1'30
	ISQUIOTIBIALES	SENTADILLA DE SUMO	12	4	1'30
	CUÁDRICEPS	PRENSA DE PIERNAS	15	4	1'30
	ISQUIOTIBIALES	CURL DE PIERNAS	12	4	1'30
	PANTORRILLAS	MÁQUINA SMITH ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS	30	10	30"

SESIÓN 3	HOMBROS	ELEVACIÓN LATERAL	12	6	1'15
		REVERSE FLYES	15		
	DORSALES	FILA UNILATERAL CON MANCUERNAS	12	4	1'15
		PULL UP	MAXIMUM	4	1'30
	PECTORALES	INCLINE PRESS	8	4	2'
		FORWARD LEAN DIPS	15	4	1'15
	BICEPS	CURL SENTADO CON MANCUERNAS	12	6	1'30
	TRICEPS	EXTENSIÓN DEL BRAZO VERTICAL	12	6	1'30

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

SESIÓN 4	HAMSTRING	PRENSA DE PIERNAS DE SUMO	12	5	1'30
	CUÁDRICEPS	SENTADILLA	12	5	1'30
	ISQUIOTIBIALES	CURL DE PIERNAS	30	4	1'
	CUÁDRICEPS	PRENSA DE PIERNAS	30	4	1'
	PANTORRILLAS	MÁQUINA DE SU ELECCIÓN	10	10	1'

SESIÓN 5	SESIÓN OPCIONAL	PULL-UP AGARRE ANCHO	MAXIMUM	6	2'
		PUSH-UP DE AGARRE ANCHO	MAXIMUM	6	2'
		DIPS	MAXIMUM	6	2'
		SENTADILLA CON PESO CORPORAL	100	2	X

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

SESIÓN 6	CARDIO ABS NÚCLEO EJERCICIOS	CARDIO	30 MINUTES	X	X
		CRUNCHES	30	4	45"
		FULL PLANK	MAXIMUM	4	45"
		SUPERMAN	MAXIMUM	4	45"
		CRUNCHES ROTACIÓN	30	4	45"