

**PROGRAMA GIMNASIO 8**
PÉRDIDA DE PESO Y DEFINICIÓN

MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIE	DESCANSO
----------	------------	------	-------	----------

SESIÓN 1

PIERNA	SENTADILLA	20	4	1'30
	PRENSA DE PIERNAS	12	4	1'30
TRÍCEPS	FLEXIONES DE TRÍCEPS	15	5	1'
	FLEXIONES DE TRÍCEPS CON AGARRE INVERTIDO	15	5	1'
DORSALES	AGARRE ANCHO LAT PULL-DOWN	20	4	1'
	REMO CON BARRA INCLINADA	12	4	1'15"
ISQUIOTIBIALES	CURL DE PIERNAS	30	6	1'30"
ABDOMINALES	DOBLE CRUNCHES	20	3	30"
	ELEVACIÓN DE PIERNAS EN BANCO INCLINADO	12	3	30"

"SI NO HAY DOLOR, NO HAY GANANCIA. CÁLLATE Y ENTRENA".**SESIÓN 2**

HOMBROS	PRENSA MILITAR	15	3	1'30"
	ELEVACIÓN LATERAL	15	3	45"
	MOSCA INVERSA CON MANCUERNA	15	3	45"
PANTORRILLAS	LEG PRESS ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS	20	6	30"
PECTORALES	BENCH PRESS	10	6	1'30"
	ESTOCADAS CAMINANDO CON MANCUERNAS	8		
BÍCEPS	CURL DE PIE CON MANCUERNAS	10	4	1'15"
	DUMBBELL PREACHER CURL	10		