

**PROGRAMA GIMNASIO 9**
AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
SESIÓN 1	CUÁDRICEPS	EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS	30	4	45"
		PRENSA DE PIERNAS EN POSICIÓN DE SUMO	10	5	1'30
		PRENSA DE PIERNAS	10		
		ESTOCADAS	12	5	1'30
		SENTADILLA CON MANCUERNAS	12		
	PANTORRILLAS	ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS SENTADO	20	6	1'

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

SESIÓN 2	DORSALES	STANDING ROPE PULLOVERS	30	5	1'
		T-BAR ROW	8	5	1'30
		TIRÓN DE AGARRE ESTRECHO	15	4	1'30
		REMO DE CABLE SENTADO	15		
	ABDOMINALES	ELEVACIÓN DE PIERNAS EN SILLA ROMANA	10	5	45"
		INCLINADAS BENCH CRUNCH	10		
		CRUNCHES	10		

SESIÓN 3	PECTORALES	LYING CABLE REVERSE FLYES	30	5	45"
		PRESS DE BANCA INCLINADO	15	5	1'30
		PRESS DE BANCA	10	5	1'30
		PUSH UP AGARRE ABIERTO	MAXIMUM	5	1'30
		FORWARD LEAN DIPS	12		
	CARDIO	EJERCICIO DE SU ELECCIÓN	30 MINUTES	X	X

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

SESIÓN 4	ISQUIOTIBIALES HOMBROS	CURL DE PIERNAS	30	5	1'30
		SENTADILLA DE SUMO CON MANCUERNAS	15	5	1'30
		HOMBROS PRESS CON MANCUERNAS	15		
		CLEAN AND JERK	30		
		ELEVACIÓN LATERAL	12	4	45"
		REVERSE FLYES	12	4	45"
	ABS	MISMOS EJERCICIOS SESIÓN 2	X	X	X

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

SESIÓN 5	BRAZOS	EZ BAR CURL	20	5	1'15
		CURL DE BÍCEPS CON CABLE BAJO	15	5	1'30
		CURL DE PREDICADOR	10		
		TRÍCEPS PUSH-DOWN	12	6	1'30
		FLEXIONES DE TRÍCEPS CON AGARRE INVERTIDO	12		
		DIPS ENTRE DOS BANCOS	12	5	1'15