

**SESIÓN 1**

MÚSCULOS	EJERCICIOS	REPS	SERIES	DESCANSO
PECTORALES	ESTOCADAS CAMINANDO	15	4	1'30"
	CABLE FLY DE PIE	30	4	1'30"
HOMBROS	PRENSA MILITAR	15	3	1'30"
	MOSCA INVERSA	30	5	1'"
BRAZOS	DIPS ENTRE DOS BANCOS	MAXIMUM	4	1'
	CURL DE BÍCEPS DE PIE	15	4	1'15"
DORSALES	TIRÓN DE AGARRE ANCHO	MAX	5	1'30"
ABS AND CORE EXERCISES	FULL PLANK	MAX	4	30"
	DOBLE CRUNCHES	30	4	30"

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

CUÁDRICEPS	SENTADILLA CON BARRA	15	3	1'30"
	ESTOCADAS	15	3	45"
	EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS	15	3	45"
PANTORRILLAS	MÁQUINA SMITH ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS DE PIE	30	6	1'30"
ISQUIOTIBIALES	CURL DE PIERNAS	15	6	1'30"
CARDIO	EJERCICIO DE SU ELECCIÓN	30 MIN	X	X