

INTERMEDIO

DA UN PASO ADELANTE EN TU ENTRENAMIENTO Y MEJORA TU RENDIMIENTO Y SALUD

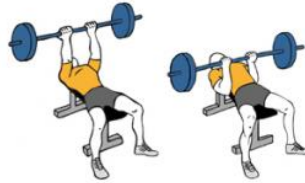
1 h

Jalón dorsal con polea alta y barra V



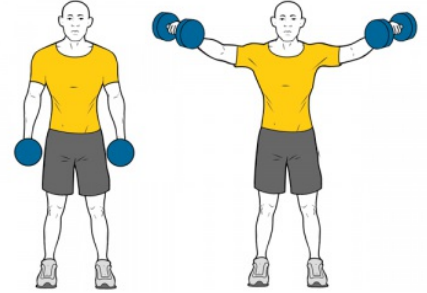
4 Series
15/15/12/12

Press pectoral con barra y agarre supino



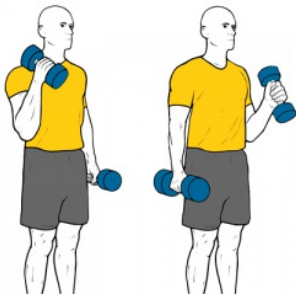
4 Series 40 seg desc
15/15/12/12

Elevación lateral de hombros con mancuernas



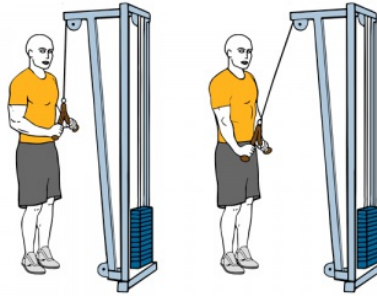
4 Series 40 seg desc
15/15/12/12

Curl de bíceps alterno con mancuernas de pie agarre tipo martillo



4 Series 40 seg desc
15/15/12/12

Extensión de tríceps con cuerda y cable-polea de pie



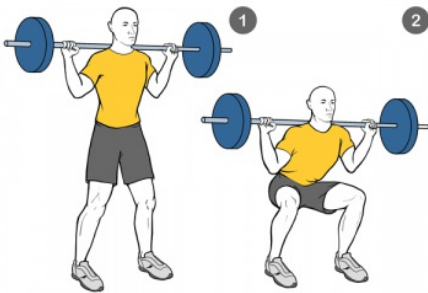
4 Series 40 seg desc
15/15/12/12

Extensión de una pierna en máquina



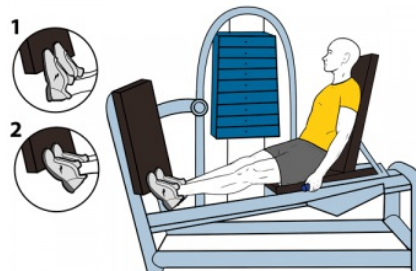
4 Series 40 seg desc
15/15/12/12

Media sentadilla con barra



4 Series 40 seg desc
15/15/12/12

Extensión de gemelos en máquina de prensa horizontal



4 Series 40 seg desc
15/15/12/12