

Power TEAM

Entrenamiento Brazo/hombro

Rutina de ejercicios creada para Pedro

Zona: brazo hombro

Objetivo buscado: Resistencia

Estado actual: Avanzado

Duracion: 30-60 min

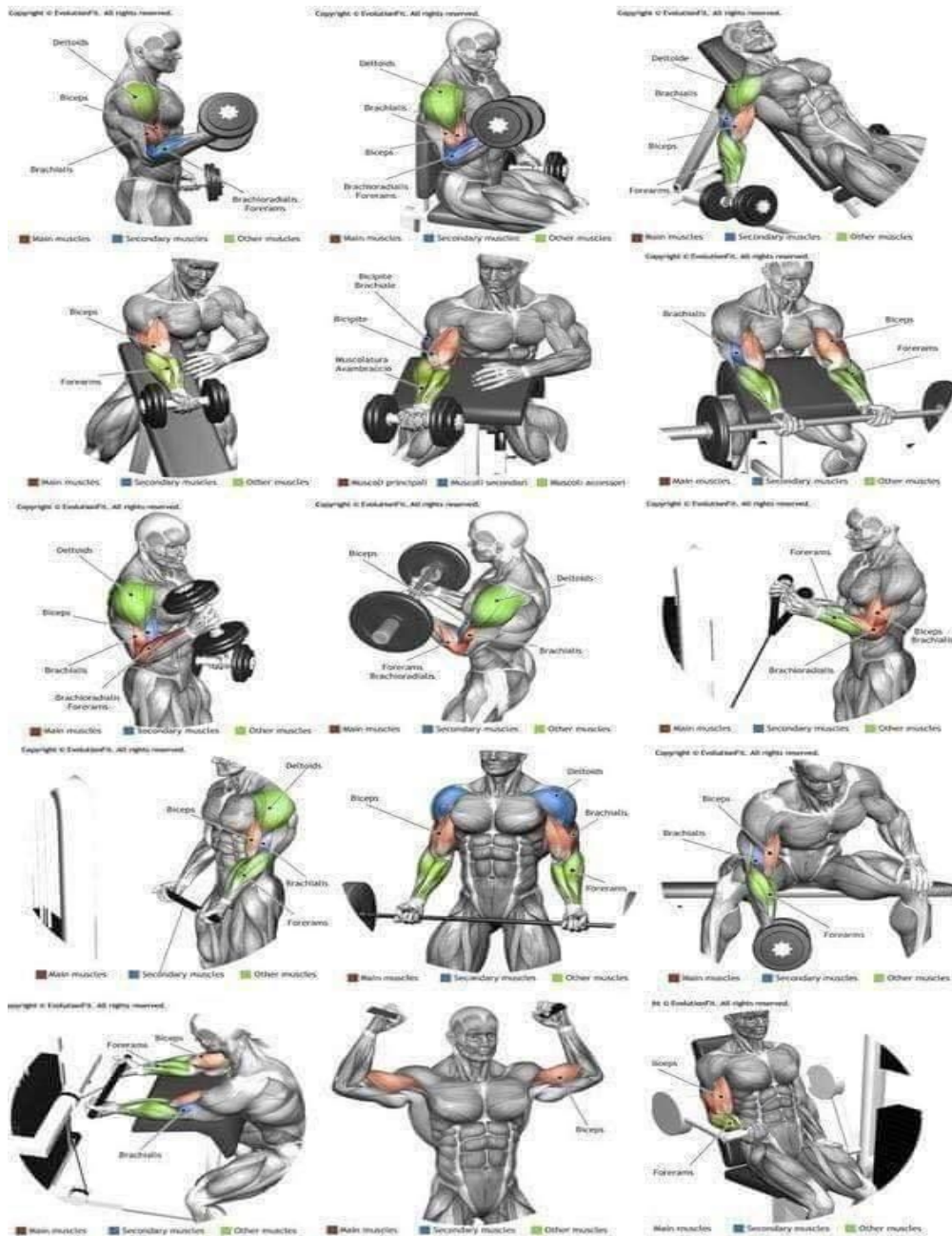
Recomendaciones:

- **Series de muchas repeticiones con pesos bajos**
- **Entrenamiento de resistencia con fuerza alternando rutinas y pesos**
- **Puede entrenar algun grupo focalizado haciendo incapie en los trabajos de cuerpo completo**

Ejercicios recomendados para las zonas indicadas

Power TEAM

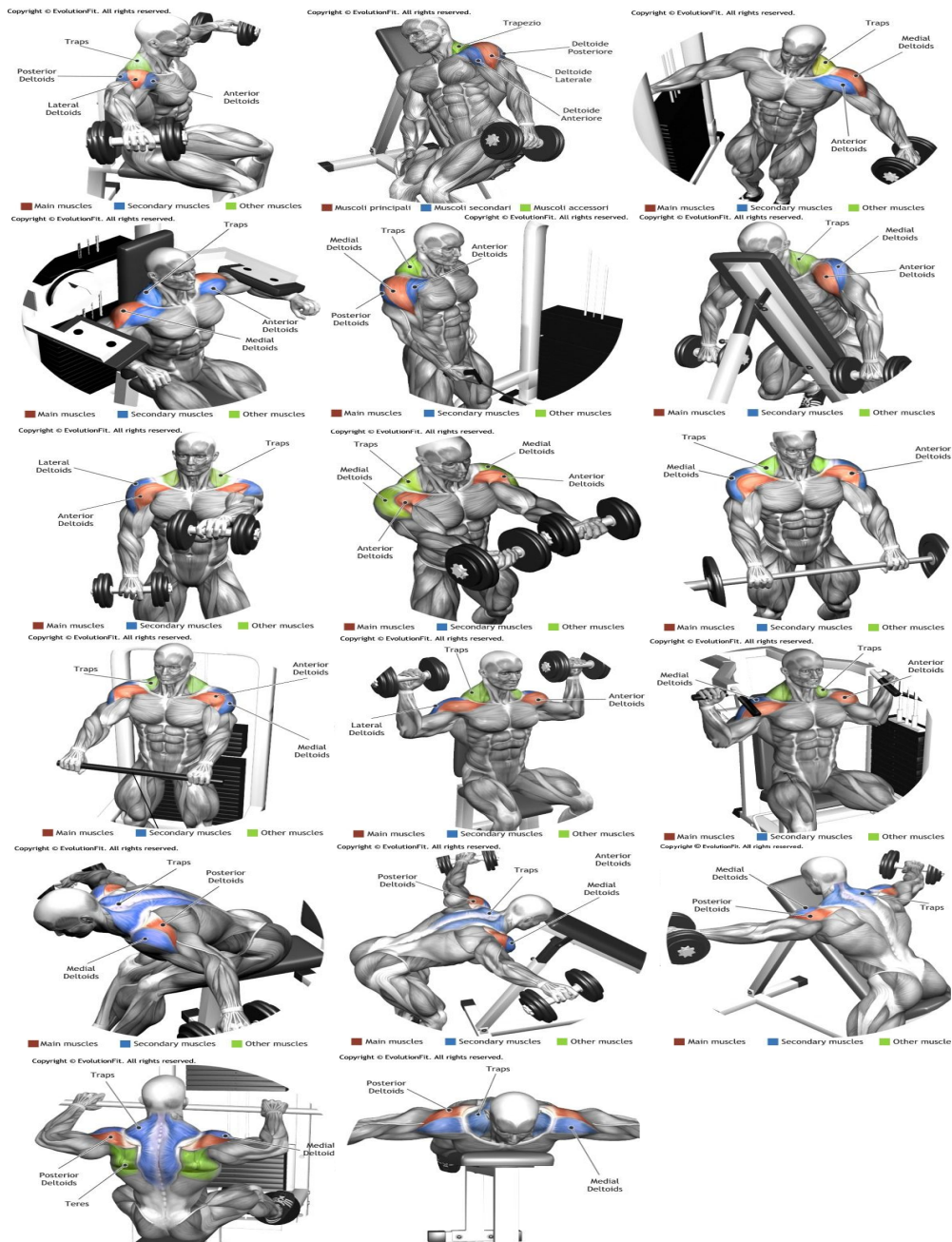
Entrenamiento Brazo/hombro



Entrenamiento Brazo

Power TEAM

Entrenamiento Brazo/hombro



Entrenamiento Hombro