

Power TEAM

Entrenamiento full

Rutina de ejercicios creada para Jesus

Zona: espalda pecho pierna

Objetivo buscado: Volumen

Estado actual: Intermedio

Duracion: 60-90 min

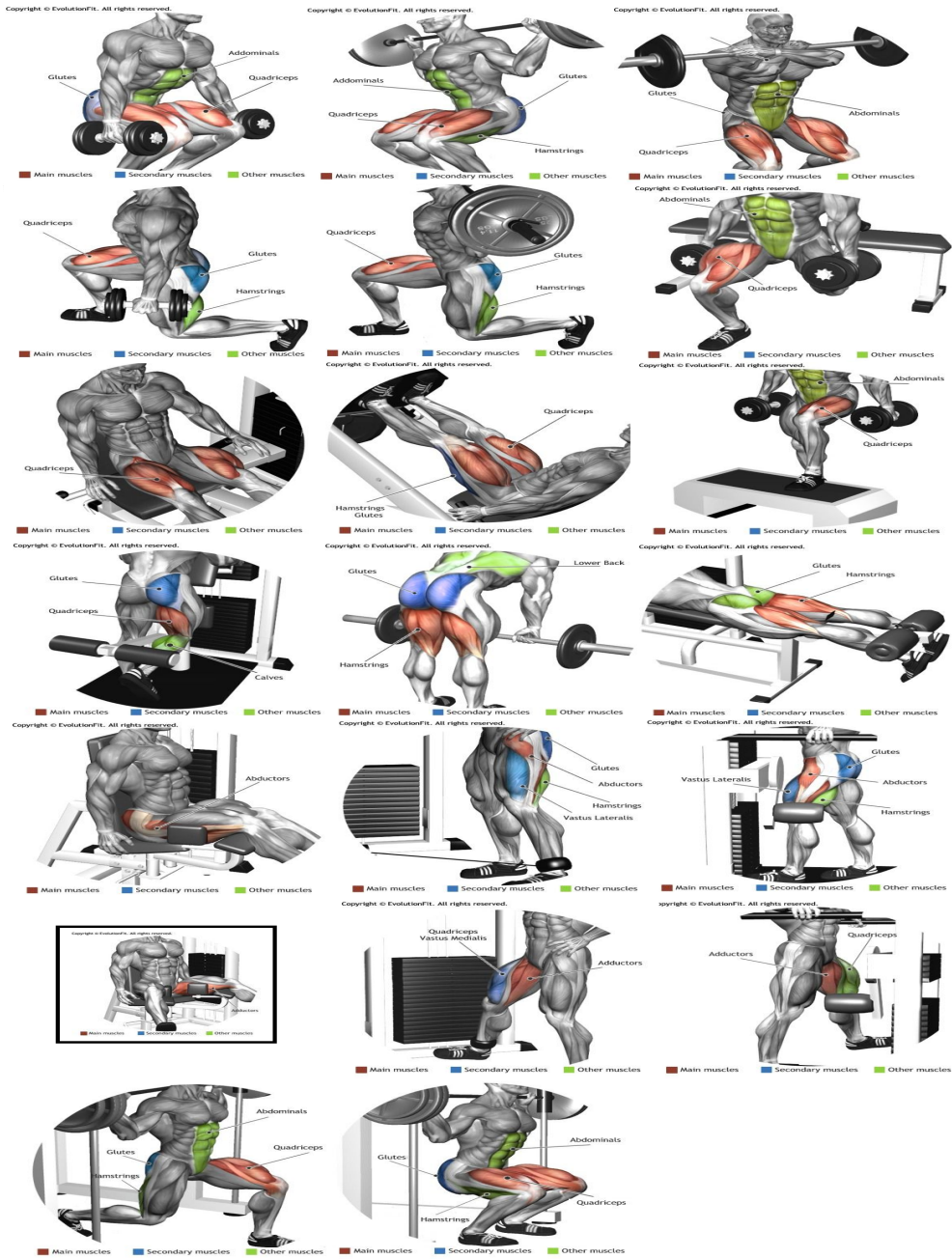
Recomendaciones:

- **Busque la congestión muscular**
- **Entrenamiento 5-6 días por semana, busque nuevas marcas paulatinamente**
- **Alterne grupos grandes con pequeños e introduzca series largas**

Ejercicios recomendados para las zonas indicadas

Power TEAM

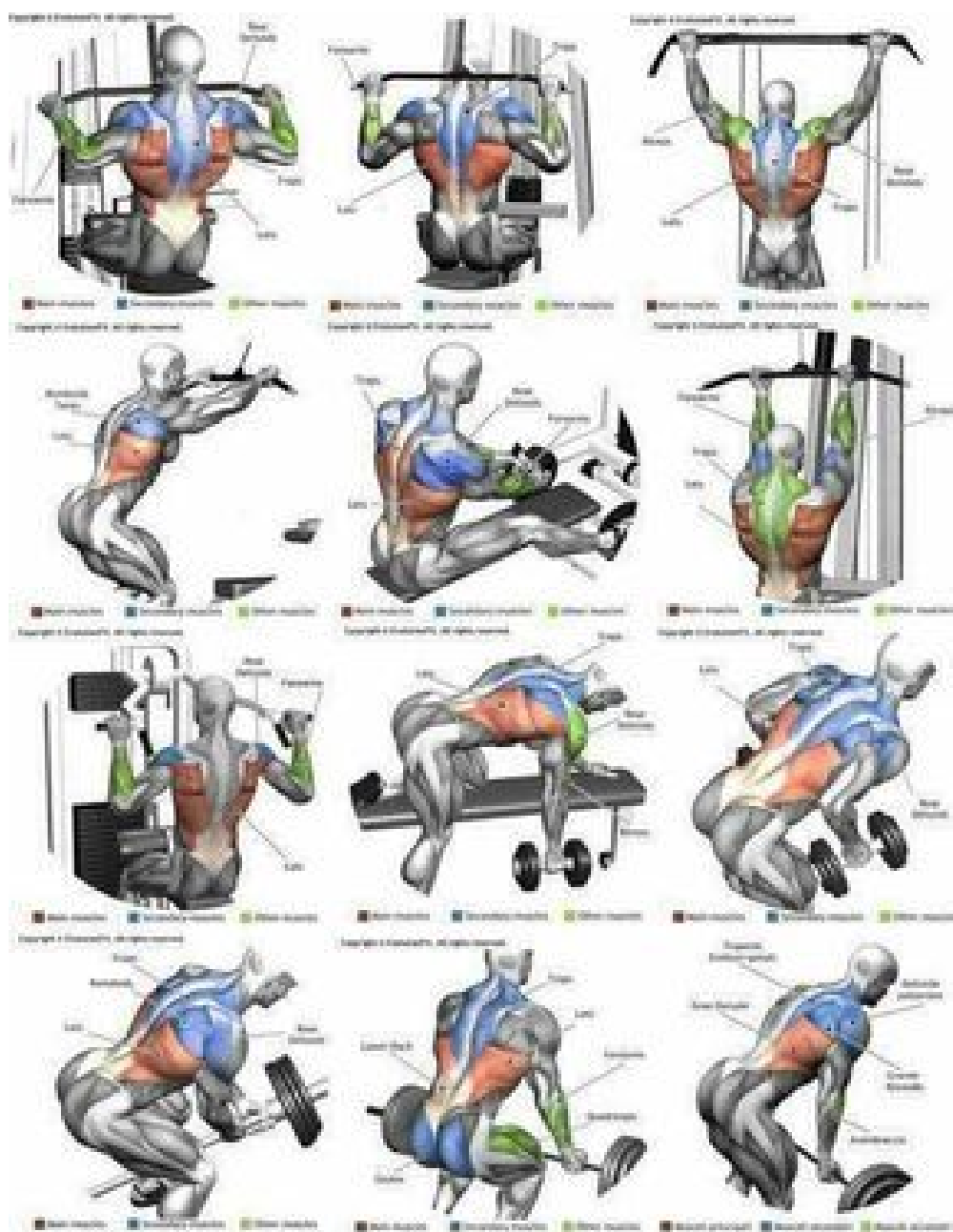
Entrenamiento full



Entrenamiento Pierna

Power TEAM

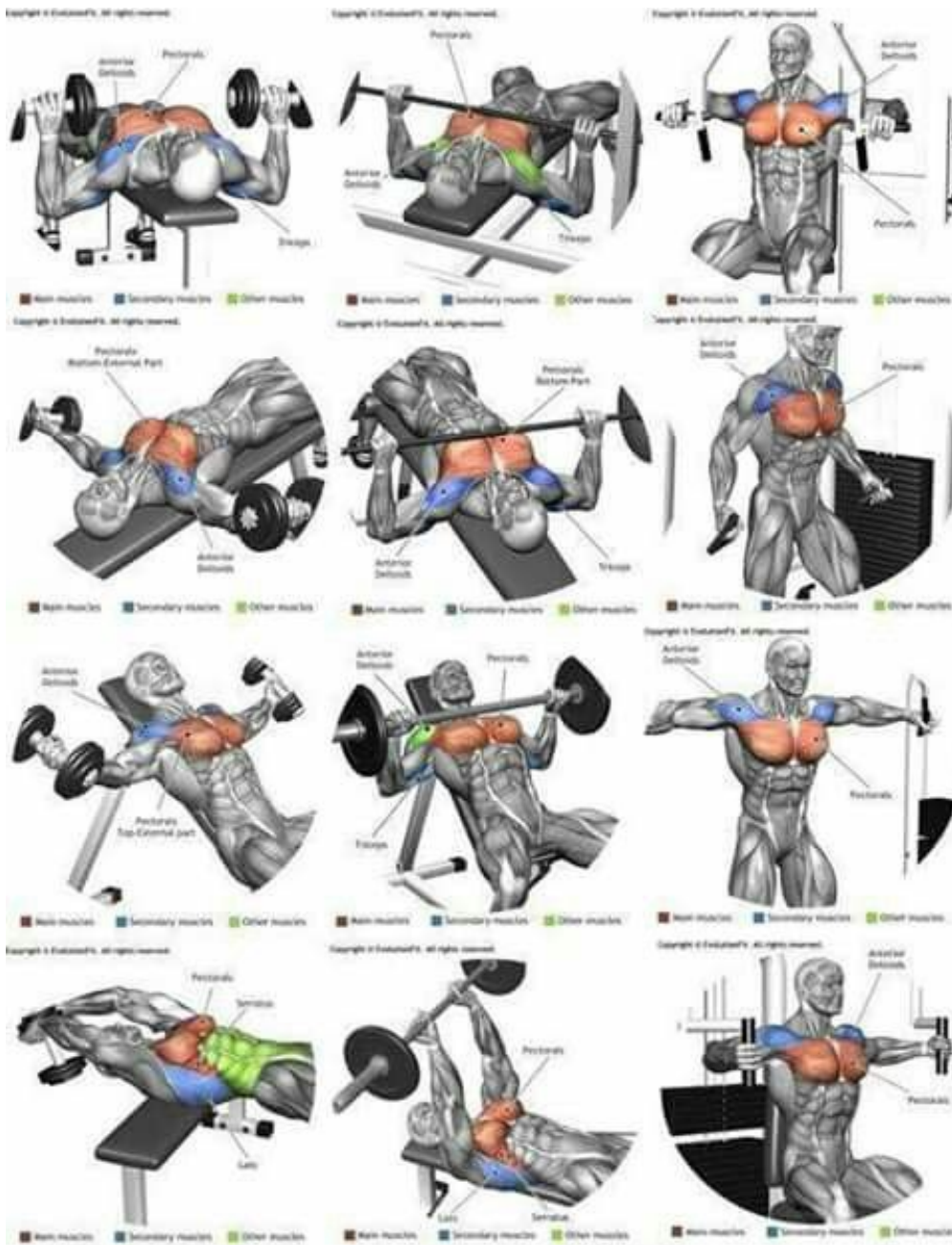
Entrenamiento full



Entrenamiento Espalda

Power TEAM

Entrenamiento full



Entrenamiento Pecho