

Power TEAM

Entrenamiento Brazo/hombro

Rutina de ejercicios creada para Jesus

Zona: Brazo/hombro

Objetivo buscado: Mantenimiento

Estado actual: Principiante

Duracion: 30-60 min

Recomendaciones:

- Series estandar
- Entrenamiento regular, buscando superar metas pero guardando la seguridad
- Puede entrenar algun grupo focalizado haciendo incapie en los trabajos de cuerpo completo

