

Power TEAM

SSS

Rutina de ejercicios creada para Jesus

Zona: pecho

Objetivo buscado: Resistencia

Estado actual: Novato

Duracion: 60-90 min

Recomendaciones:

- **Series de muchas repeticiones con pesos bajos**
- **Comience con entrenamientos cortos entre 3-4 dias por semana, progrese en funcion de su capacidad**
- **Alterne grupos grandes con pequeños e introduzca series largas**

Ejercicios recomendados para las zonas indicadas

SSS

