

Power TEAM

aaa

Rutina de ejercicios creada para Pedro

Zona: pecho pierna

Objetivo buscado: Resistencia

Estado actual: Avanzado

Duracion: 0-30 min

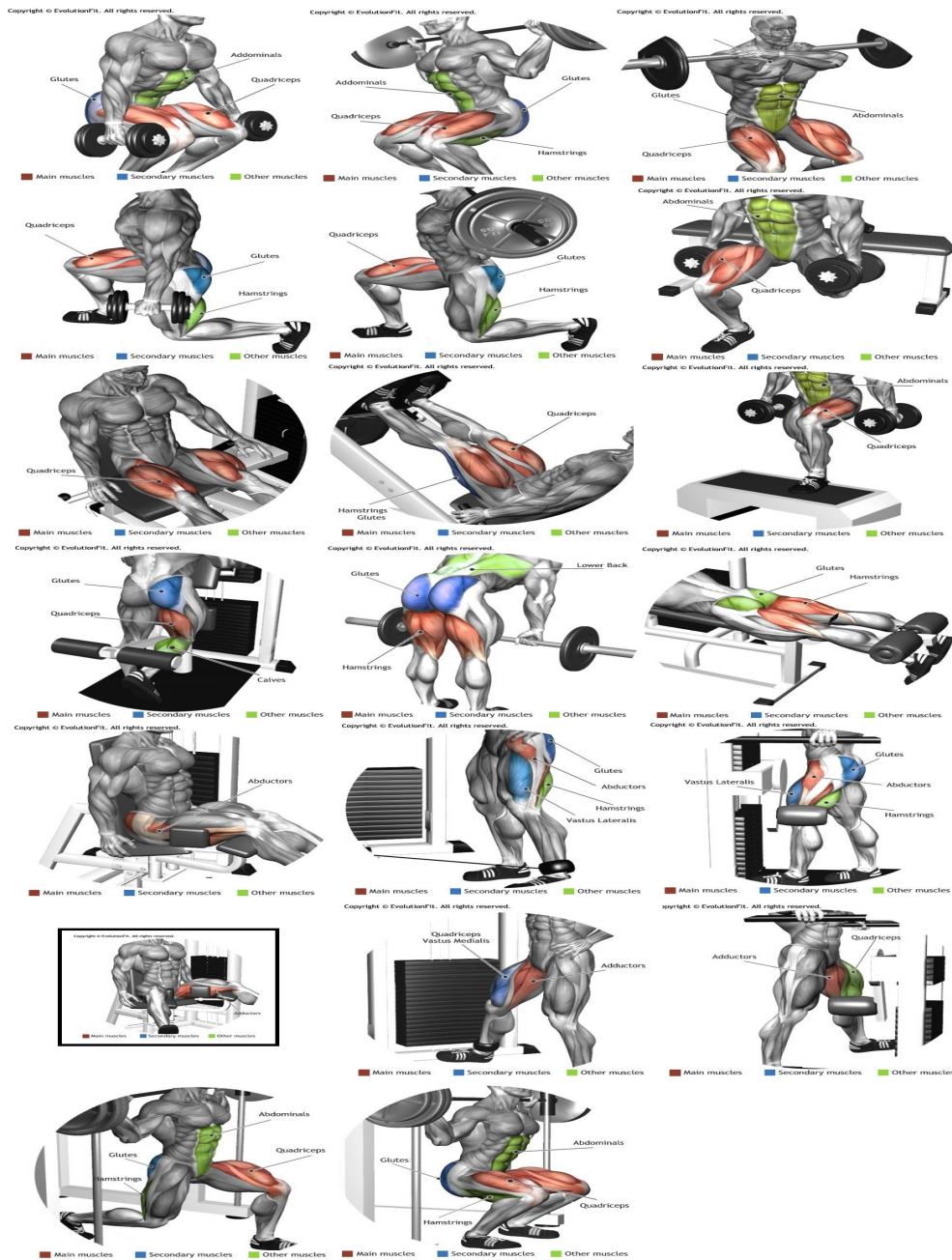
Recomendaciones:

- Series de muchas repeticiones con pesos bajos
- Entrenamiento de resistencia con fuerza alternando rutinas y pesos
- Trabaje grupos grandes de forma explosiva

Ejercicios recomendados para las zonas indicadas

Power TEAM

aaa



Entrenamiento Pierna

aaa

