

Power TEAM

Entrenamiento Brazo/hombro

Rutina de ejercicios creada para Pedro

Zona: Brazo/hombro

Objetivo buscado: Mantenimiento

Estado actual: Principiante

Duracion: 0-30 min

Recomendaciones:

- Series estandar
- Entrenamiento regular, buscando superar metas pero guardando la seguridad
- Trabaje grupos grandes de forma explosiva

