

Power TEAM

Entrenamiento full body

Rutina de ejercicios creada para Jesus

Zona: Espalda/Pecho/Pierna

Objetivo buscado: Resistencia

Estado actual: Intermedio

Duracion: 60-90 min

Recomendaciones:

- Series de muchas repeticiones con pesos bajos
- Entrenamiento 5-6 dias por semana, busque nuevas marcas paulatinamente
- Alterne grupos grandes con pequeños e introduzca series largas

