

# **Power TEAM**

## **Entrenamiento Full Body**

**Rutina de ejercicios creada para Jesus**

**Zona:** pecho pierna espalda brazo abdomen hombro

**Objetivo buscado:** Alto rendimiento

**Estado actual:** Novato

**Duracion:** 60-90 min

---

---

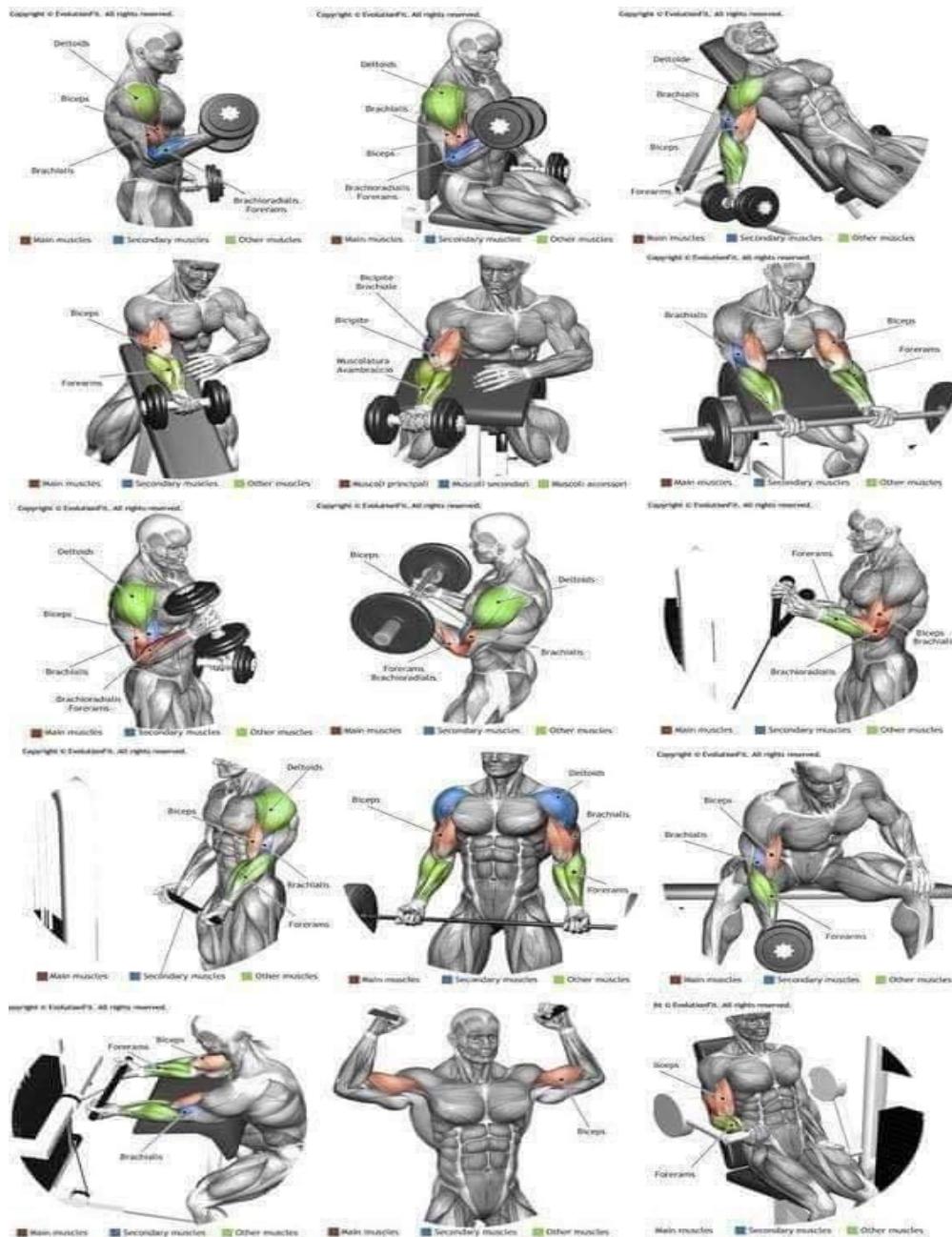
**Recomendaciones:**

- Alterne el agotamiento muscular con días de mantenimiento
- Comience con entrenamientos cortos entre 3-4 días por semana, progrese en función de su capacidad
- Alterne grupos grandes con pequeños e introduzca series largas

**Ejercicios recomendados para las zonas indicadas**

# Power TEAM

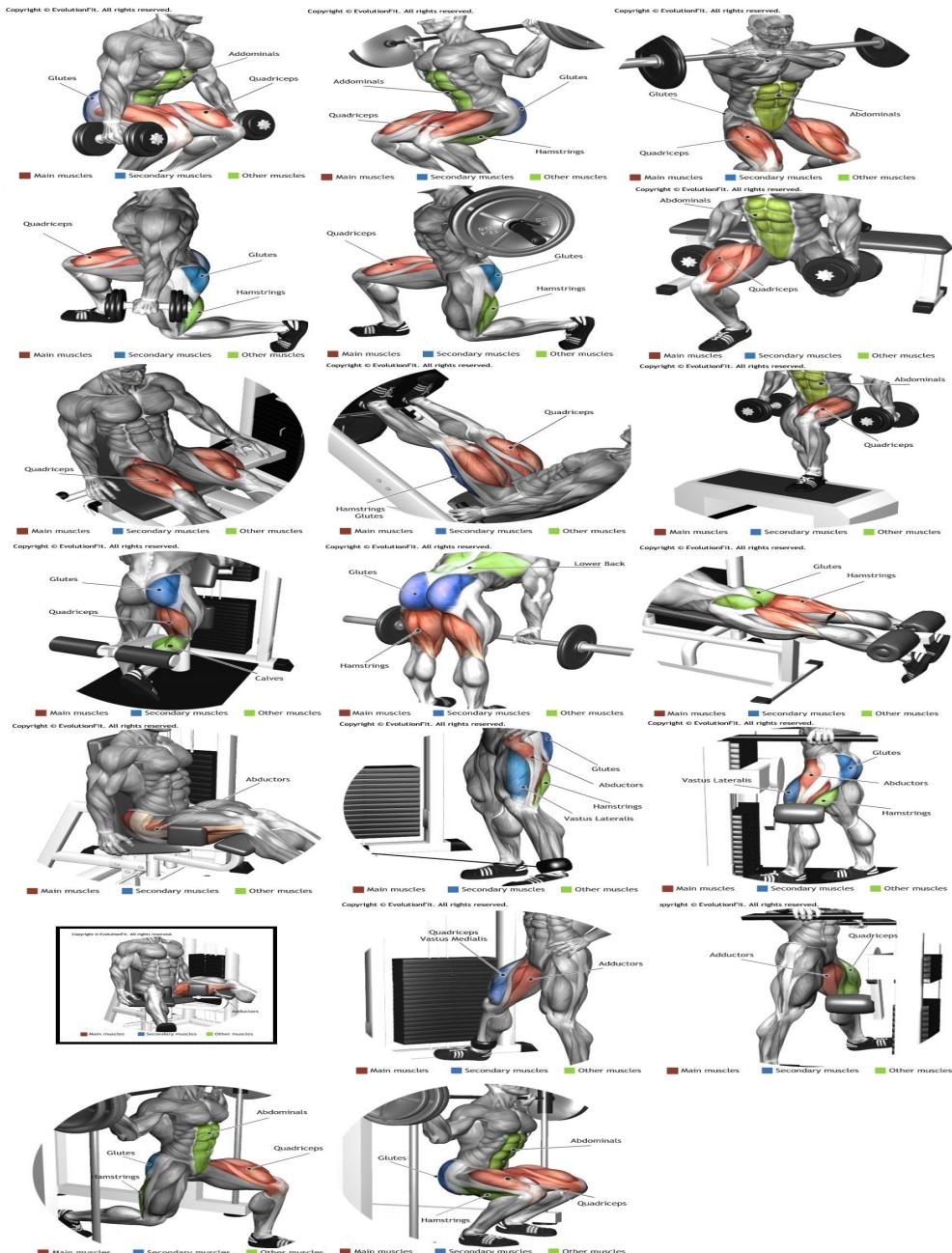
## Entrenamiento Full Body



## Entrenamiento Brazo

# Power TEAM

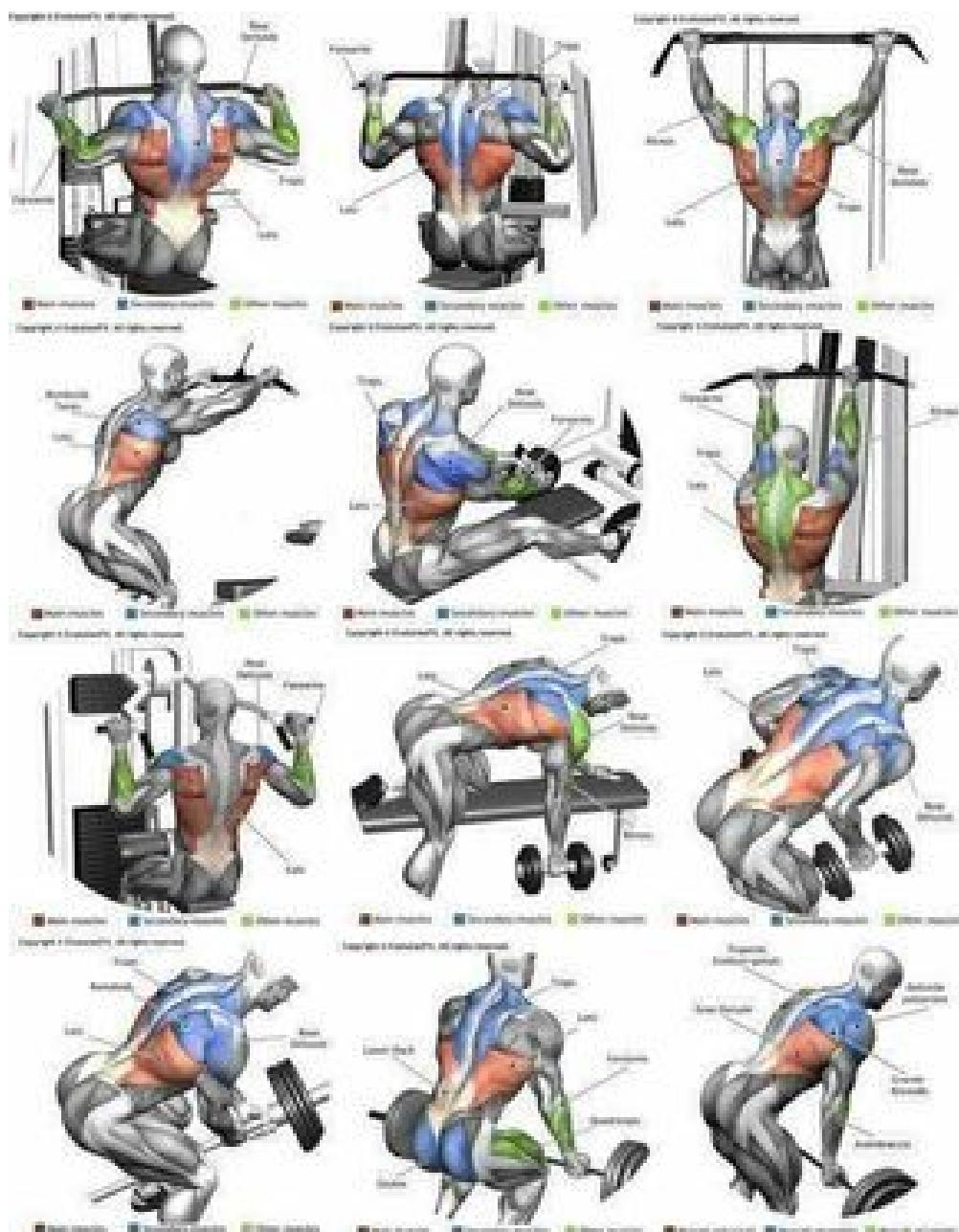
## Entrenamiento Full Body



## Entrenamiento Pierna

# Power TEAM

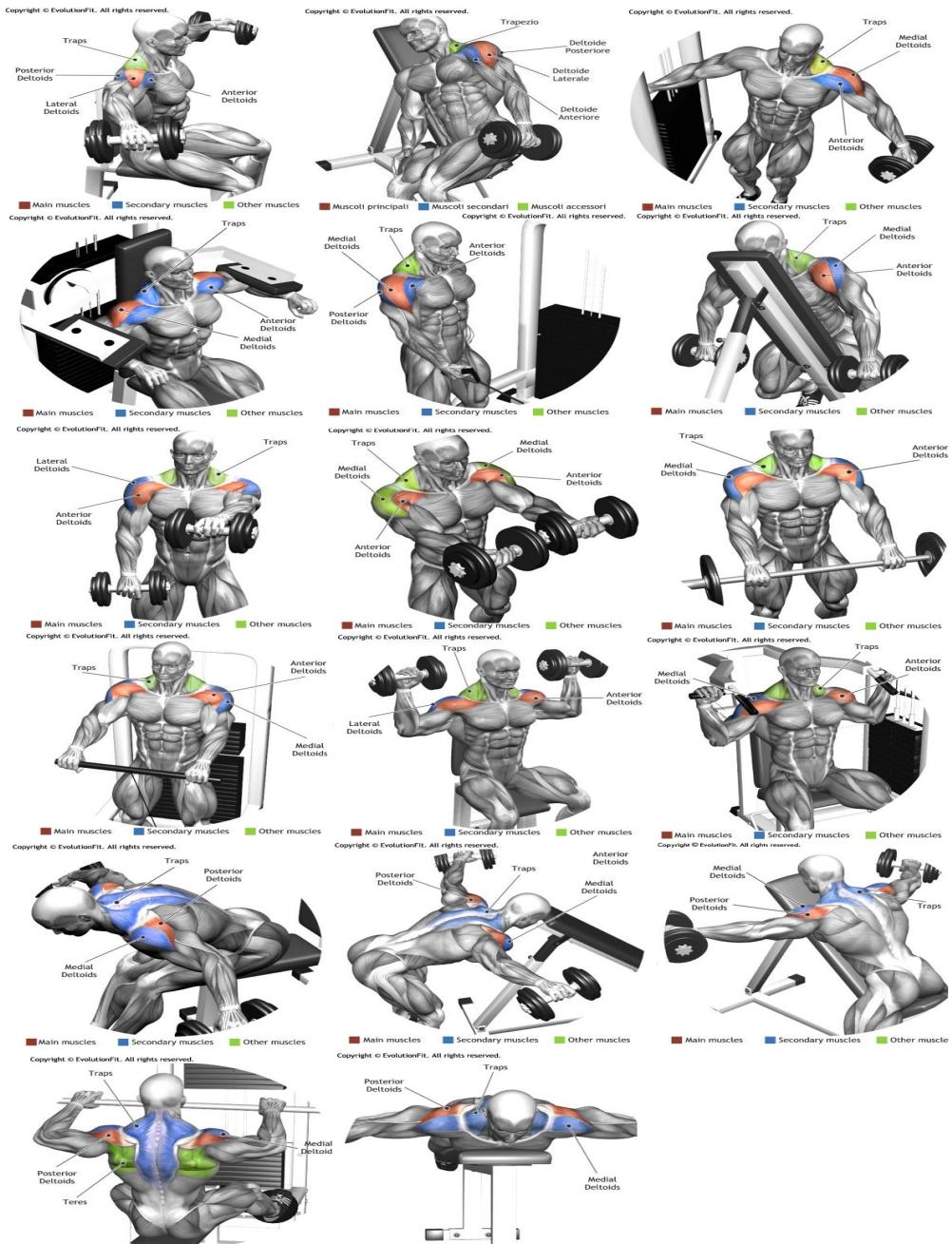
## Entrenamiento Full Body



## Entrenamiento Espalda

# Power TEAM

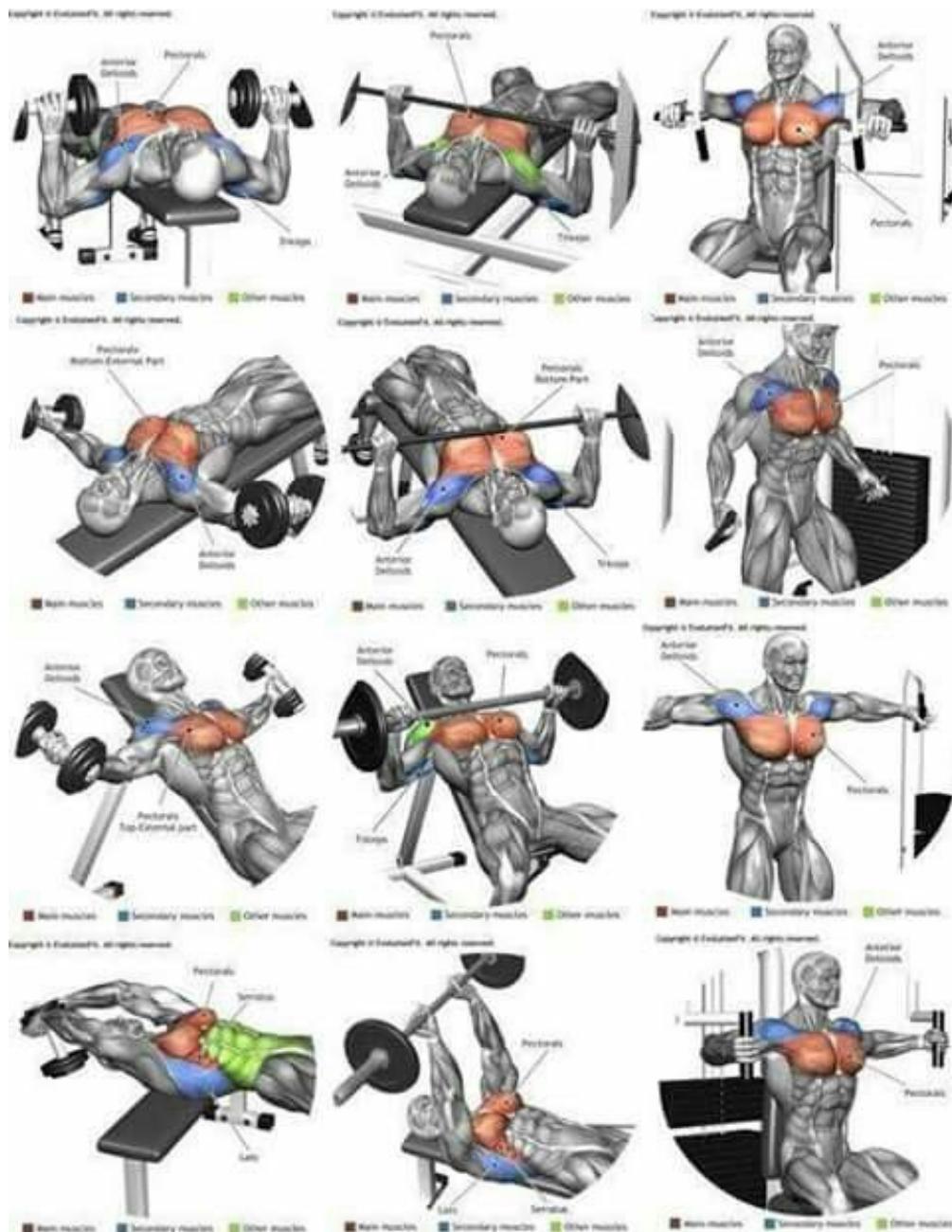
## Entrenamiento Full Body



## Entrenamiento Hombro

# Power TEAM

## Entrenamiento Full Body



## Entrenamiento Pecho

# Power TEAM

## Entrenamiento Full Body



## Entrenamiento Abdomen