

Power TEAM

Entrenamiento full

Rutina de ejercicios creada para Jesus

Zona: Espalda/Pecho/Pierna/Brazos

Objetivo buscado: Fuerza

Estado actual: Avanzado

Duracion: 90-120 min

Recomendaciones:

- Series cortas con pesos cercanos a su rm
- Entrenamiento de resistencia con fuerza alternando rutinas y pesos
- Alterne el ejercicio completo con los focalizados para alcanzar el mayor rendimiento

