

# Power TEAM

## Entrenamiento full body

Rutina de ejercicios creada para Pedro

Zona: espalda pecho pierna

Objetivo buscado: Mantenimiento

Estado actual: Novato

Duracion: 30-60 min

---

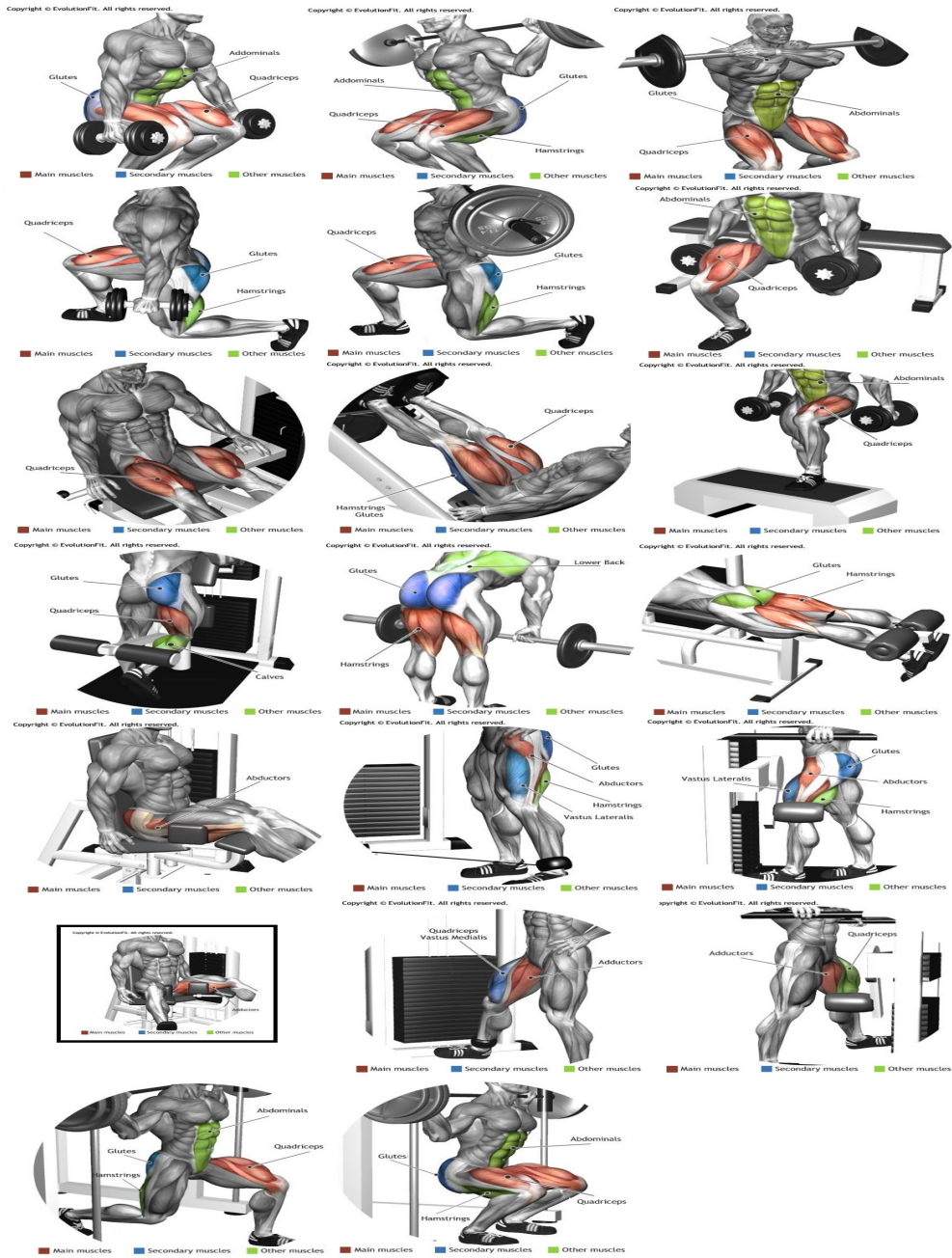
---

### Recomendaciones:

- Series estandar
- Comience con entrenamientos cortos entre 3-4 dias por semana, progrese en funcion de su capacidad
- Puede entrenar algun grupo focalizado haciendo incapie en los trabajos de cuerpo completo

Ejercicios recomendados para las zonas indicadas

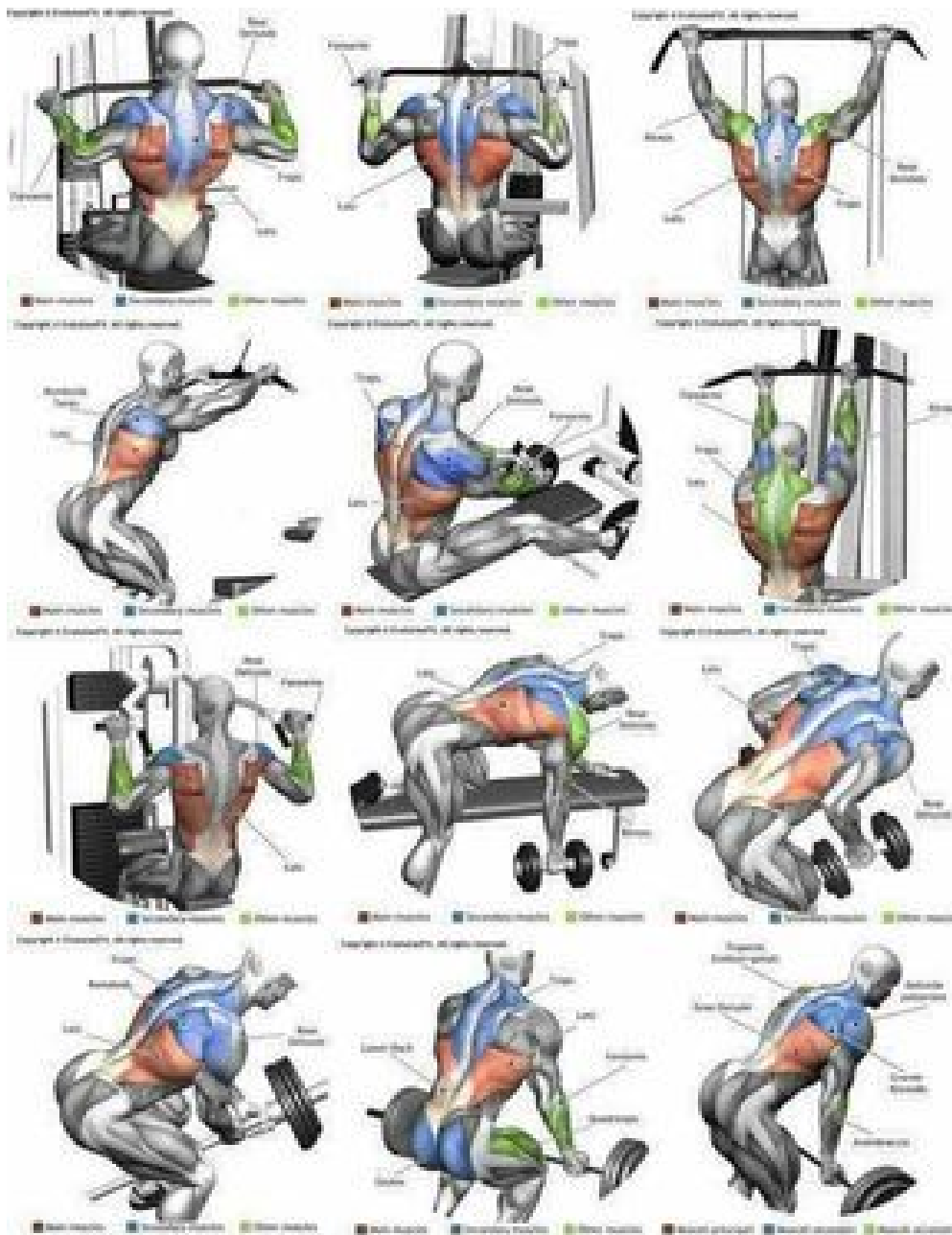
## Entrenamiento full body



## Entrenamiento Pierna

# Power TEAM

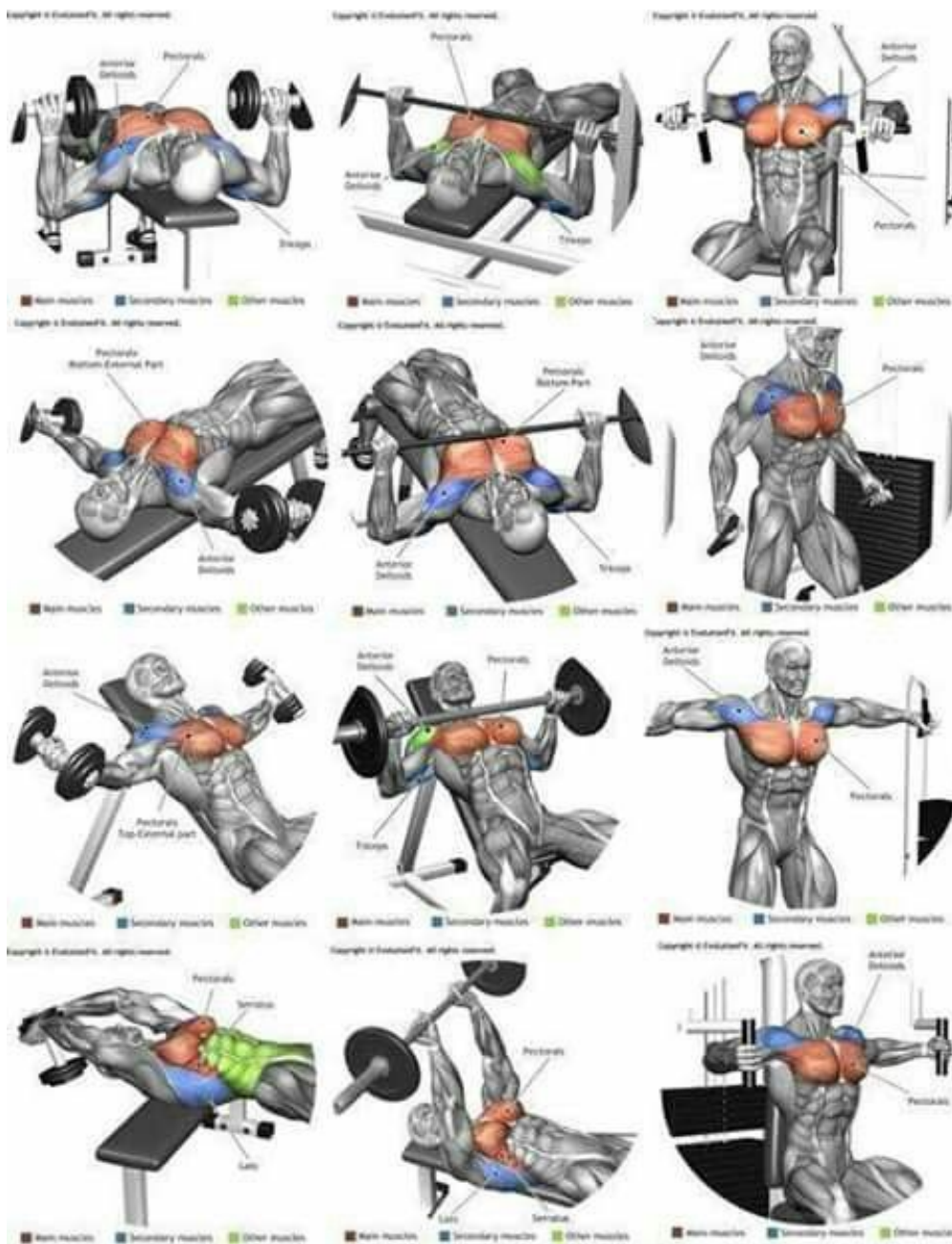
## Entrenamiento full body



## Entrenamiento Espalda

# Power TEAM

## Entrenamiento full body



## Entrenamiento Pecho