

Power TEAM

Entrenamiento grupos principales

Rutina de ejercicios creada para Pedro

Zona: pecho pierna espalda

Objetivo buscado: Resistencia

Estado actual: Avanzado

Duracion: 30-60 min

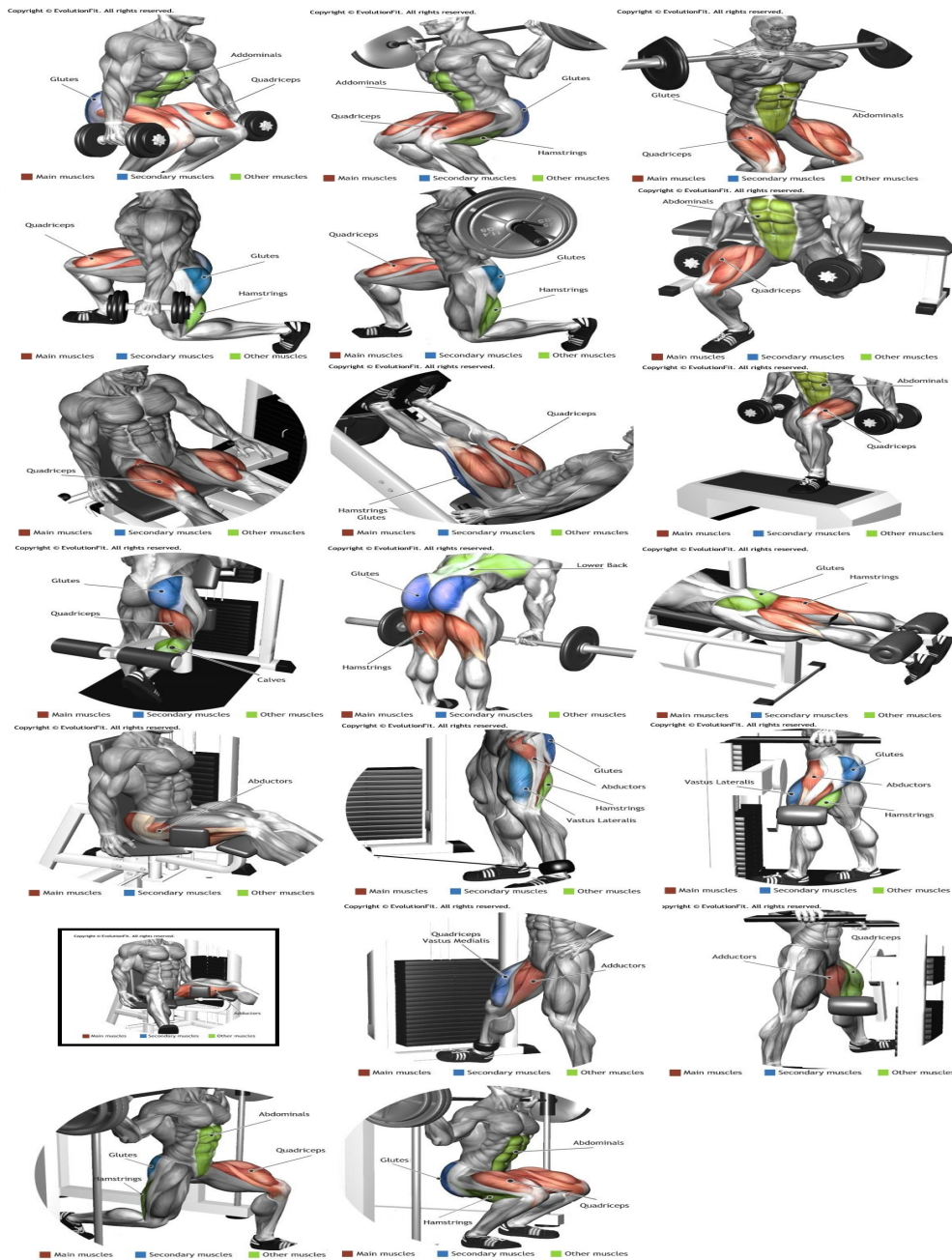
Recomendaciones:

- Series de muchas repeticiones con pesos bajos
- Entrenamiento de resistencia con fuerza alternando rutinas y pesos
- Puede entrenar algun grupo focalizado haciendo incapie en los trabajos de cuerpo completo

Ejercicios recomendados para las zonas indicadas

Power TEAM

Entrenamiento grupos principales



Entrenamiento Pierna

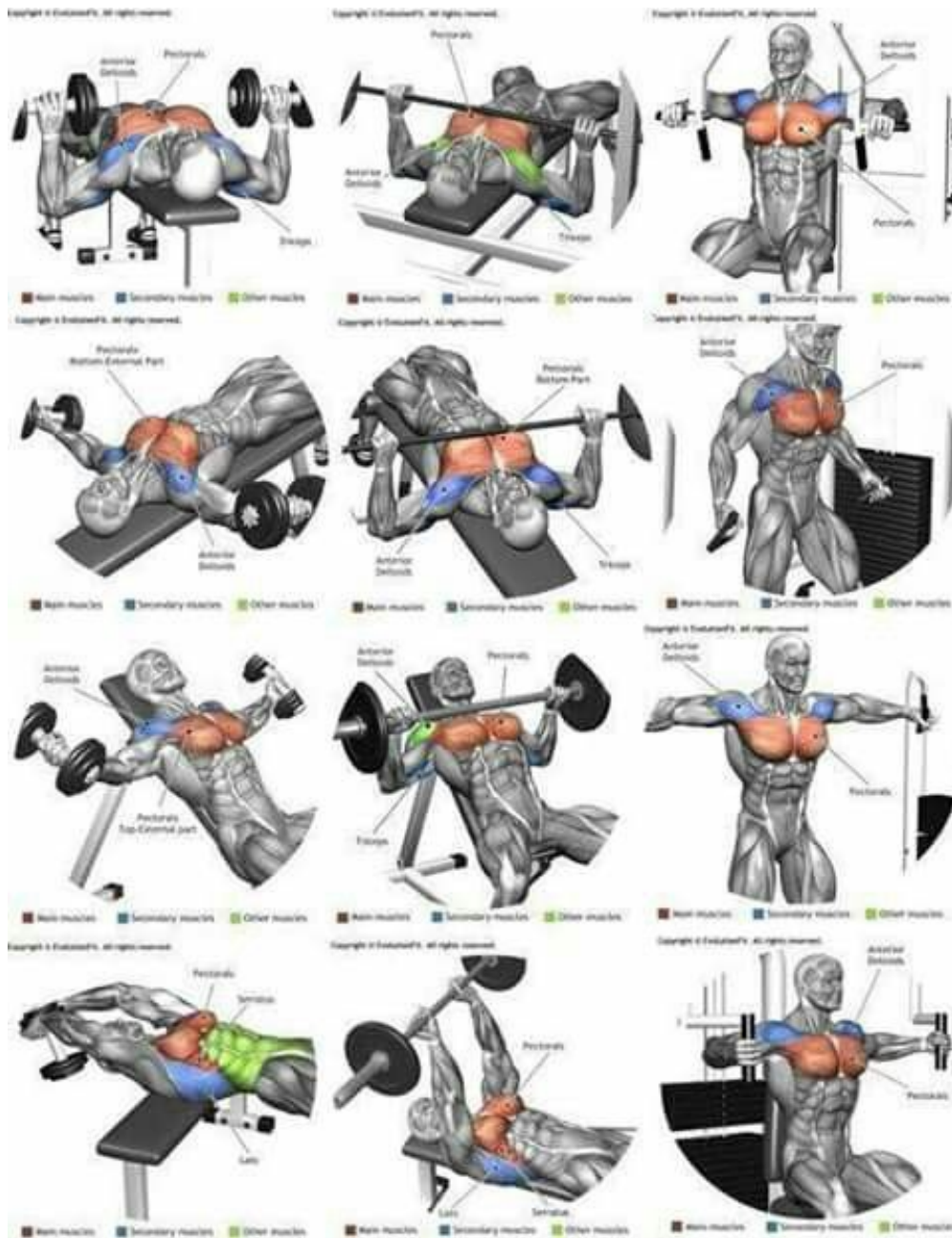
Power TEAM

Entrenamiento grupos principales



Entrenamiento Espalda

Entrenamiento grupos principales



Entrenamiento Pecho