Power TEAM

SSS

Rutina de ejercicios creada para Jesus

Zona: pecho

Objetivo buscado: Resistencia

Estado actual: Novato

Duracion: 60-90 min

Recomendaciones:

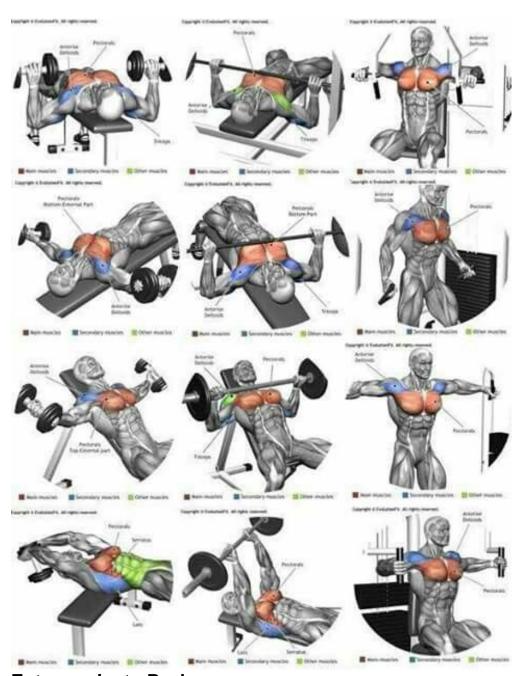
- Series de muchas repeticiones con pesos bajos
- Comience con entrenamientos cortos entre 3-4 dias por semana, progrese en funcion de su capacidad
- Alterne grupos grandes con pequeños e introduzca series largas

Ejercicios recomendados para las zonas indicadas

Power.com P1

Power TEAM

SSS



Entrenamiento Pecho