

# **Power TEAM**

## **Entrenamiento Brazo/hombro**

**Rutina de ejercicios creada para Jesus**

**Zona: brazo / hombro**

**Objetivo buscado: Volumen**

**Estado actual: Intermedio**

**Duracion: 60-90 min**

---

---

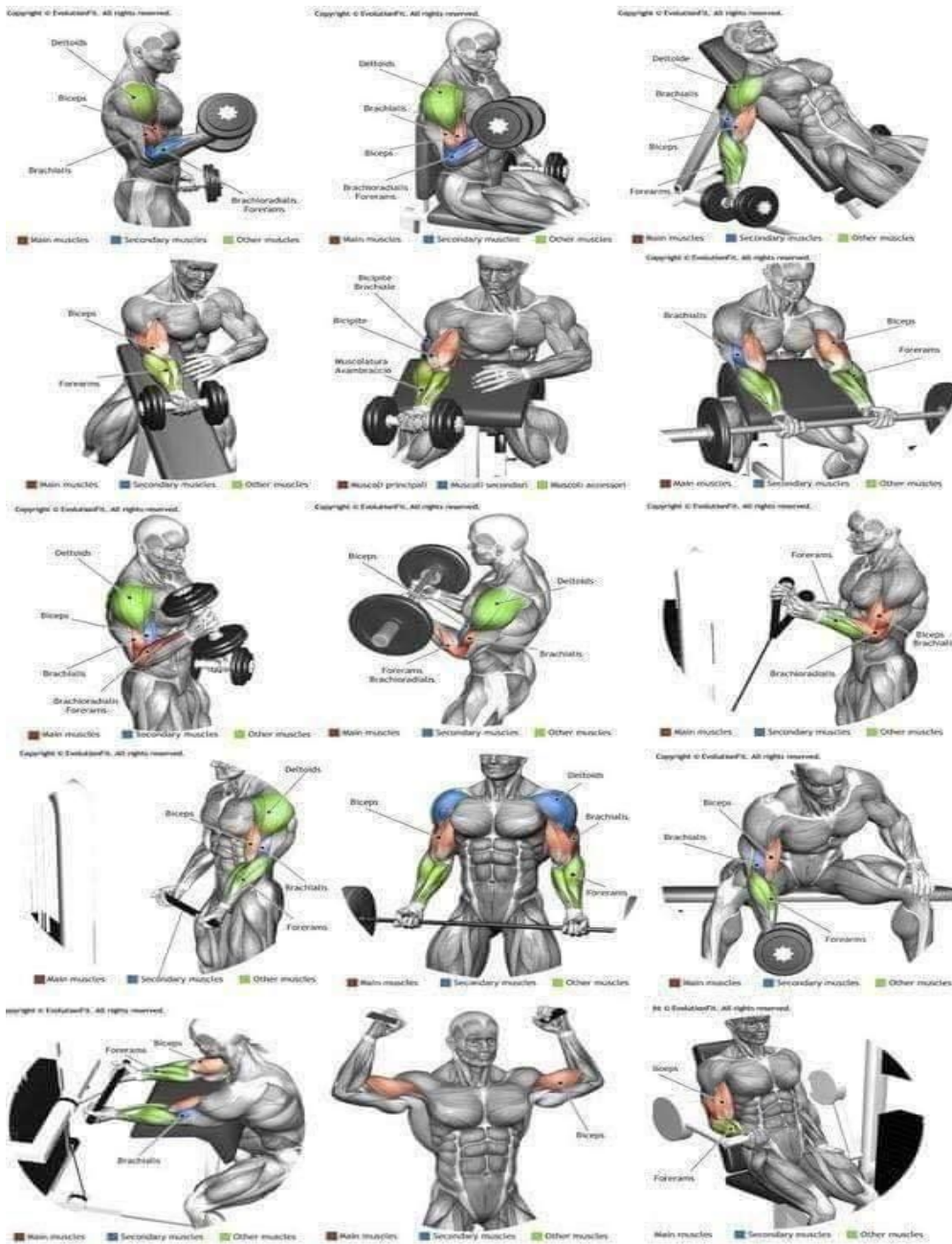
### **Recomendaciones:**

- **Busque la congestión muscular**
- **Entrenamiento 5-6 días por semana, busque nuevas marcas paulatinamente**
- **Alterne grupos grandes con pequeños e introduzca series largas**

**Ejercicios recomendados para las zonas indicadas**

# Power TEAM

## Entrenamiento Brazo/hombre



## Entrenamiento Brazo

## Entrenamiento Brazo/hombre



## Entrenamiento Hombro