

Power TEAM

Entrenamiento Brazo/hombro

Rutina de ejercicios creada para Jesus

Zona: brazo hombro

Objetivo buscado: Mantenimiento

Estado actual: Novato

Duracion: 30-60 min

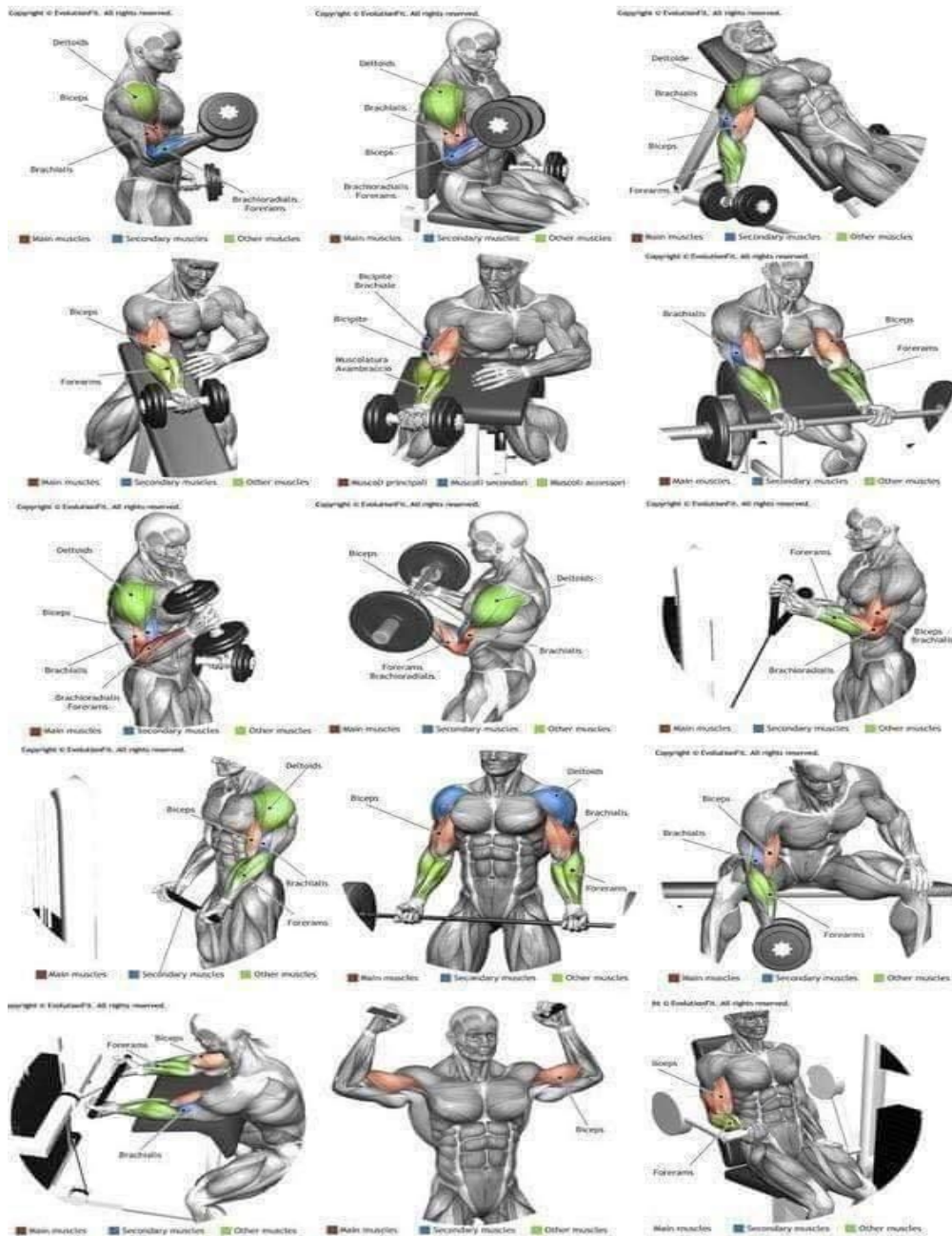
Recomendaciones:

- 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

Power TEAM

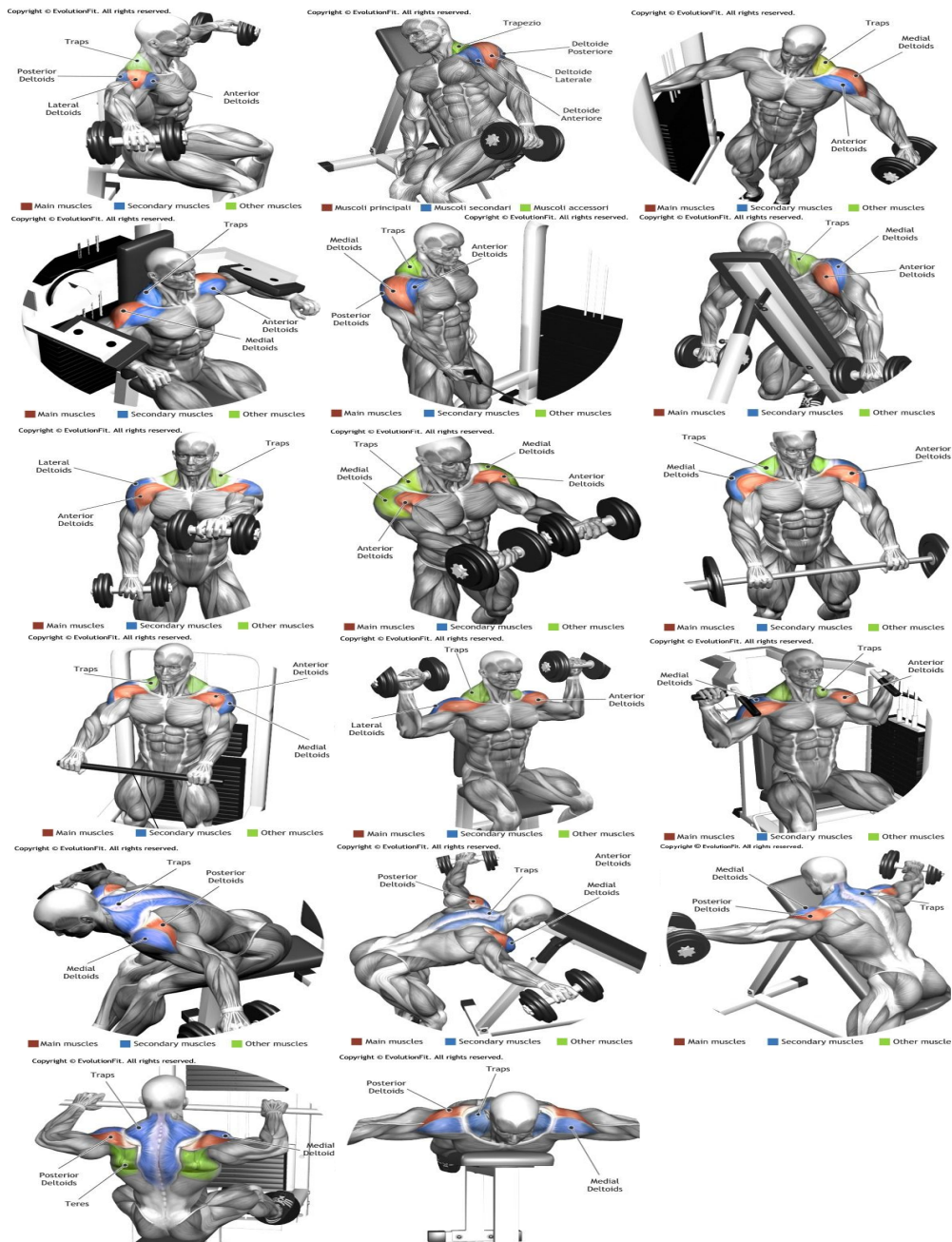
Entrenamiento Brazo/hombro



Entrenamiento Brazo

Power TEAM

Entrenamiento Brazo/hombro



Entrenamiento Hombro