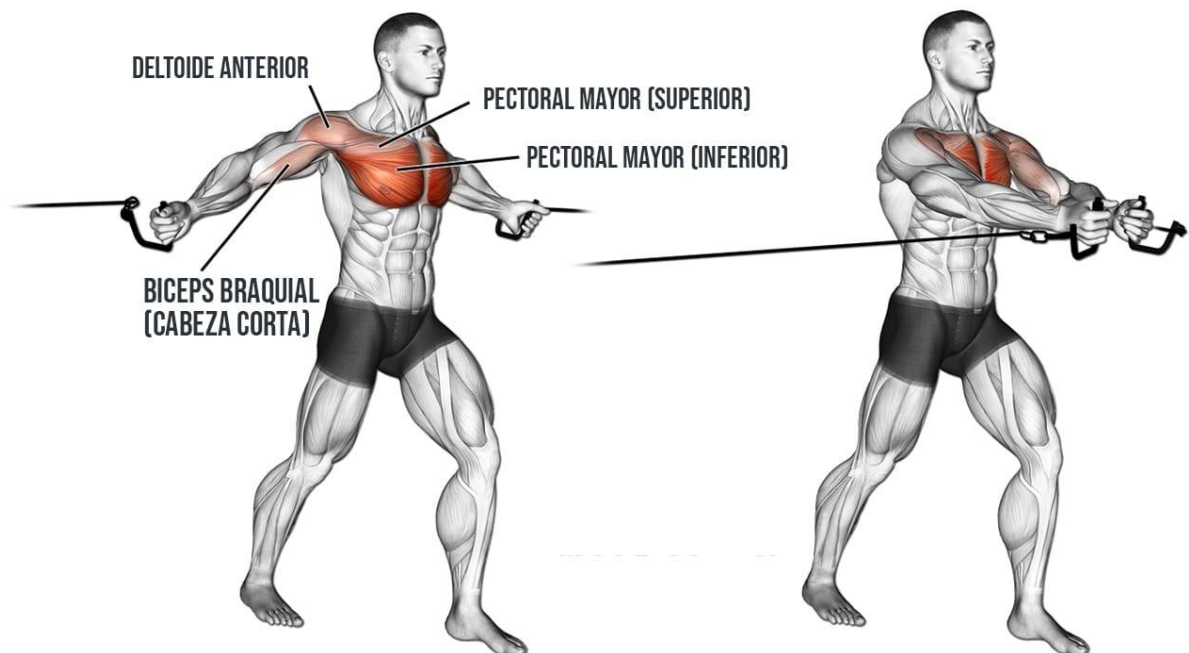


Ejercicios pecho:

Press horizontal goma:
3 sesiones de 12.



Cruces con goma:
3 sesiones de 12.



Elevaciones con goma:
3 sesiones de 12.



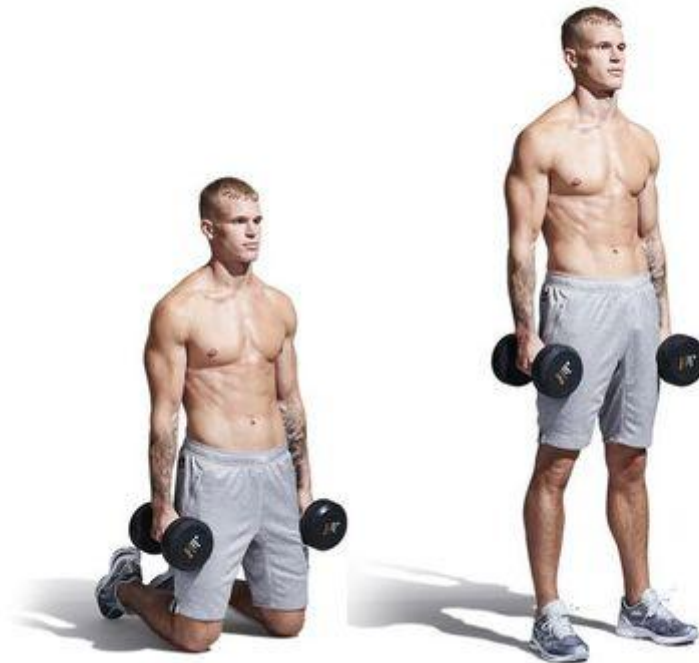
Elevaciones inclinadas con goma:
3 sesiones de 12.



Elevaciones horizontales con inclinacion con goma:
3 sesiones de 12.



De rodillas a de pie:
3 sesiones de 12.



Remo en plancha:
3 sesiones de 12.



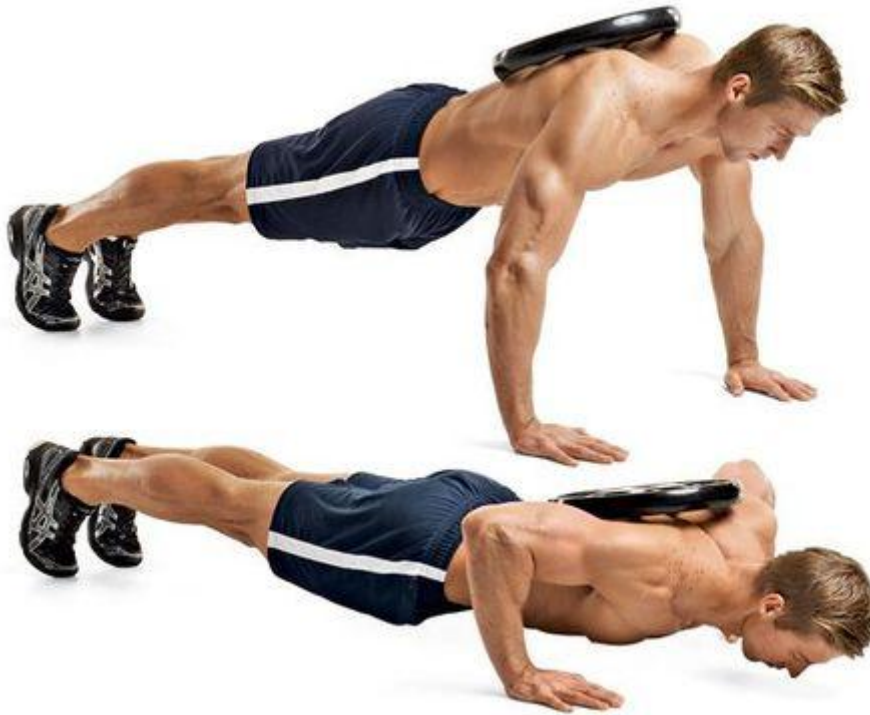
Press con mancuernas:
3 sesiones de 12.



Press frances en el suelo:
3 sesiones de 12.



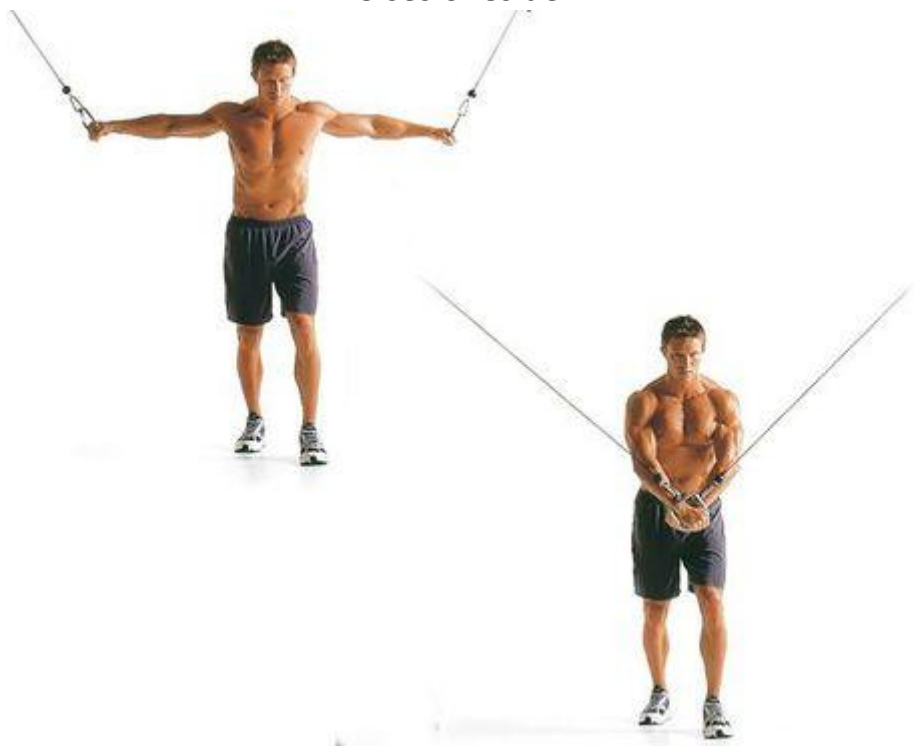
Flexiones con peso:
3 sesiones de 12.



Flexion con mancuernas:
3 sesiones de 12.



Aleteo con cable:
3 sesiones de 12.



Press de banca declinado:
3 sesiones de 12.



Flexion de arquero:
3 sesiones de 12.



Mancuernas sobrevolando tu cuerpo:
3 sesiones de 12.



Ejercicios para hombros:

Aperturas frontales con goma:

3 sesiones de 12.



Elevaciones posteriores con goma:

3 sesiones de 12.

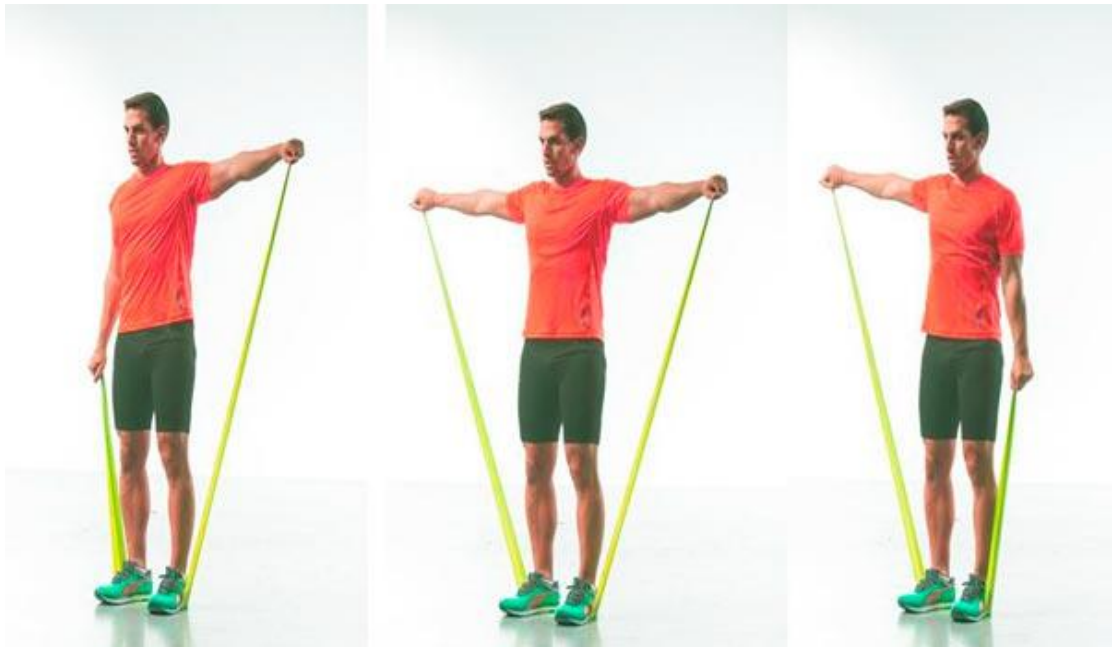


Elevaciones frontales con goma:

3 sesiones de 12.



Elevaciones laterales con goma:
3 sesiones de 12.



Press de hombros con goma:

3 sesiones de 12.



Rotacion interna de hombro con goma:
3 sesiones de 12.



Rotacion superior de hombro con goma:
3 sesiones de 12.

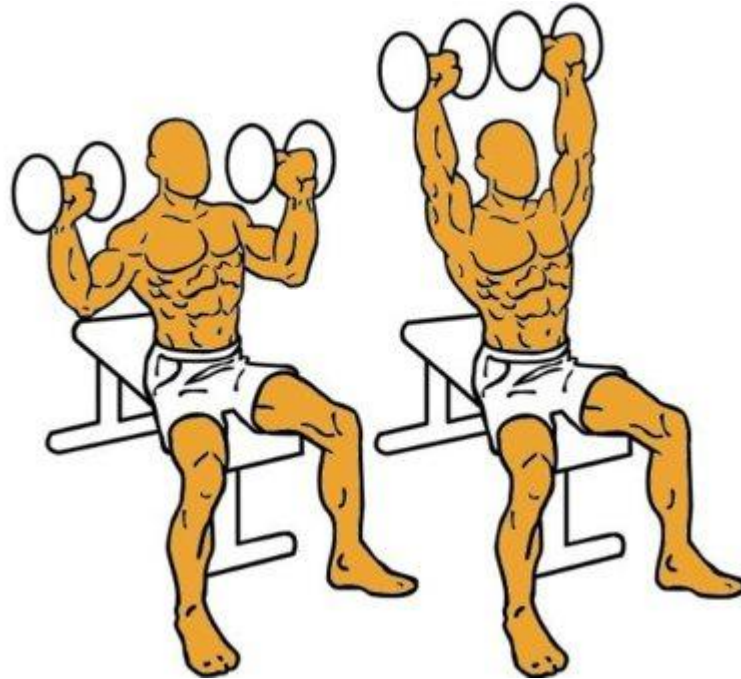




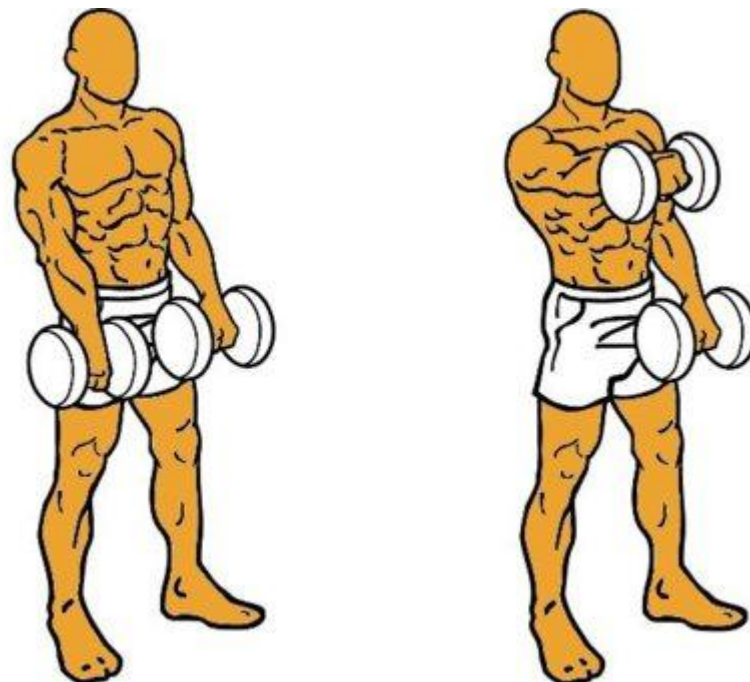
Elevaciones laterales:
3 sesiones de 12.



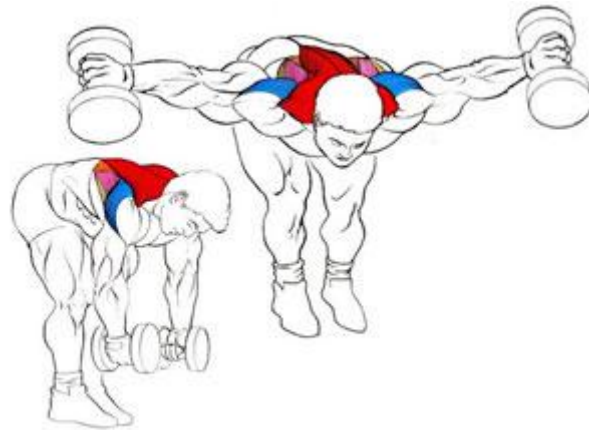
Press de hombros con mancuernas:
3 sesiones de 12.



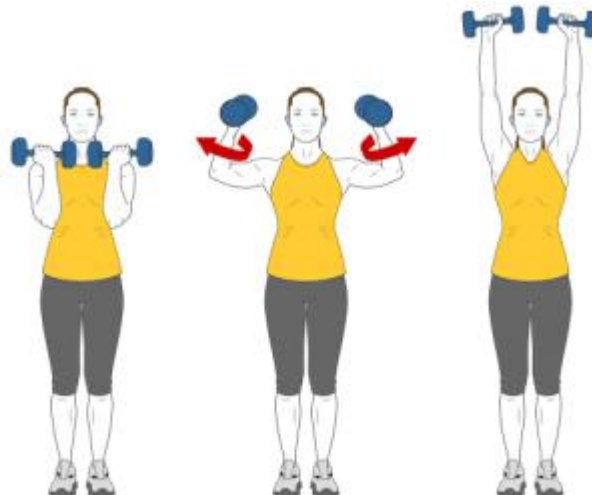
Elevaciones frontales:
3 sesiones de 12.



Elevaciones laterales, tronco inclinado hacia adelante o pájaro
3 sesiones de 12.



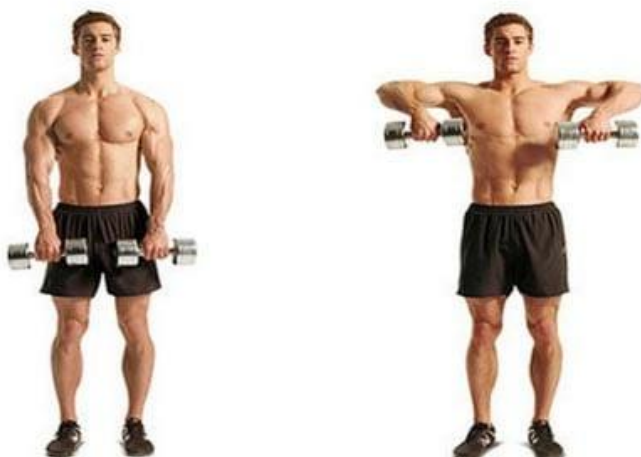
Press Arnold:
3 sesiones de 12.



Elevaciones laterales con mancuernas:
3 sesiones de 12.



Remo vertical con mancuernas:
3 sesiones de 12.



Encogimientos de hombros con mancuernas:
3 sesiones de 12.



Ejercicios para triceps:

Gomas fijas por encima de la cabeza:

3 sesiones de 12.



Gomas fijas por debajo de las rodillas:

3 sesiones de 12.



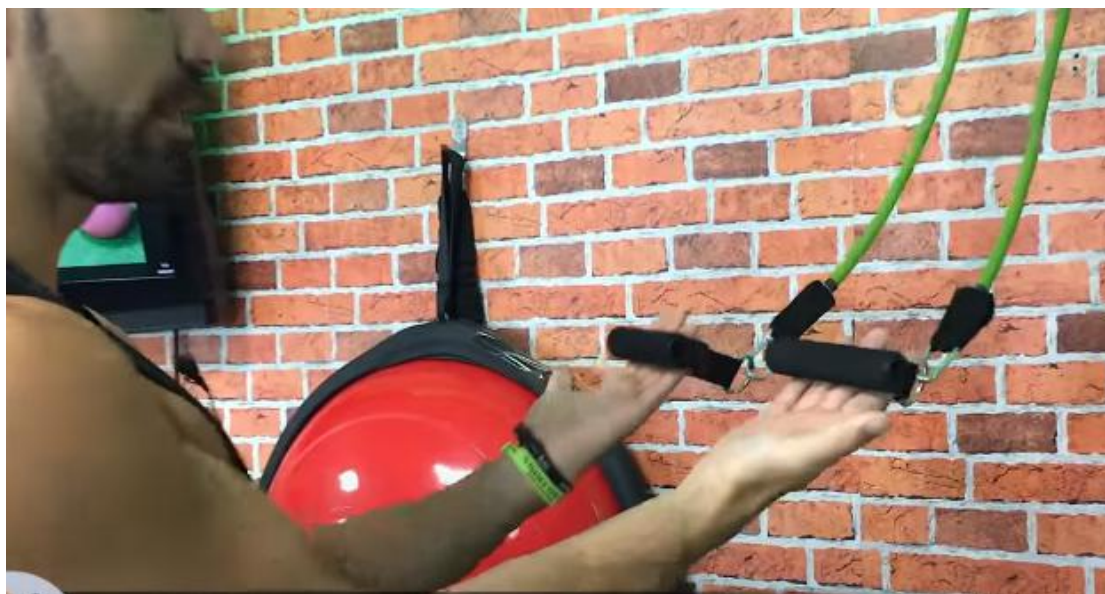
Extension de triceps hacia abajo agarre neutro con goma:

3 sesiones de 12.



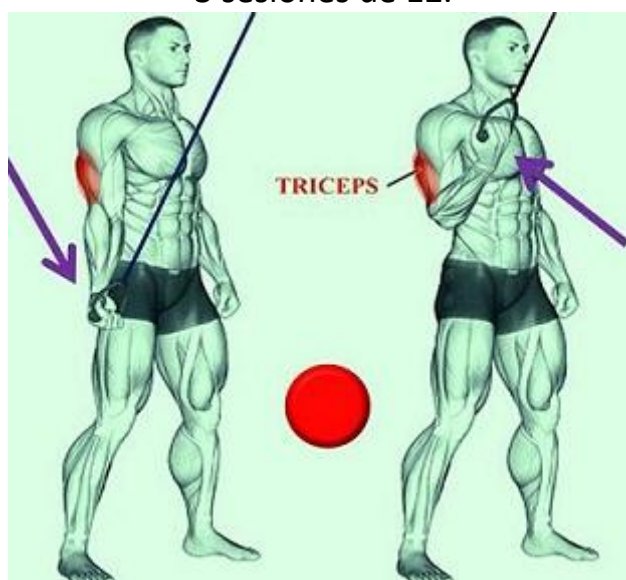


Extension de triceps hacia abajo agarre supinacion:
3 sesiones de 12.





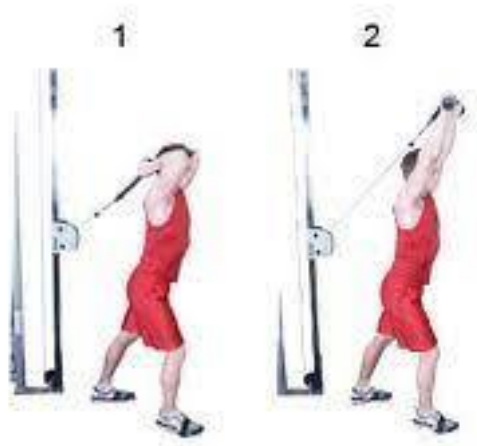
Extension de triceps hacia abajo a una mano:
3 sesiones de 12.



Extension de triceps hacia atras agarre neutro:
3 sesiones de 12.



Extension de triceps hacia arriba con un agarre neutro:
3 sesiones de 12.



Extension de triceps hacia delante con un agarre neutro:
3 sesiones de 12.



Flexiones con manos juntas:
3 sesiones de 12.



Extensiones de pie con mancuernas:
3 sesiones de 12.



Extensiones en TRX:
3 sesiones de 12.



Press frances con mancuernas:
3 sesiones de 12.



Fondos en casa con una silla:
3 sesiones de 12.

