

18 EJERCICIOS CON MANCUERNAS

TREN SUPERIOR

- 1 Press con mancuernas | 8 reps x 3



- 2 Vuelo posterior | 6 reps x 3



- 3 Remo con mancuernas | 8 reps x 3
cada lado



- 4 Press de hombros a una pierna |
10 reps x 3 cada lado



- 5 Curl de bíceps | 12 reps x 3



- 6 Extensión de tríceps | 12 reps x 3



TREN INFERIOR

- 1 Zancada cruzada | 8 reps x 3 en
cada pierna



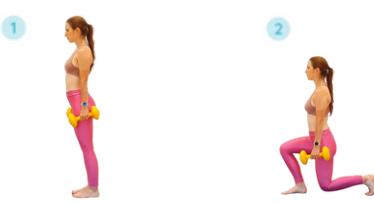
- 2 Sentadilla | 6 reps x 3



- 3 Elevación de caderas | 10 reps x 3



- 4 Zancadas frontales | 10 reps x 3



- 5 Elevación de pantorrillas | 18 reps x 3



- 6 Escalón | 8 reps x 3 en cada pierna



18 EJERCICIOS CON MANCUERNAS

CORE Y ABDOMINALES

- 1** Sentada con mancuerna | 10 reps x 3



- 4** Remo renegado | 8 reps x 3



- 2** Giro ruso | 10 reps x 3



- 5** Plancha lateral con rotación | 12 reps x 3



- 3** Plancha con deslizamiento | 6 reps x 3



- 6** Bird dog con pesas | 12 reps x 3



Más tablas de
ejercicios en PDF en

evalufit.com