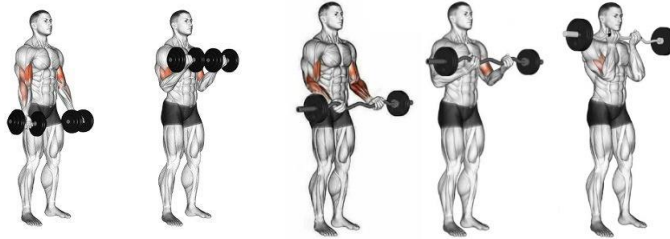


## RUTINA DE GIMNASIO PARA FORJAR EL CARÁCTER, DISCIPLINA

### BICEPS

TODO ESTO COMBINADO EN MAQUINAS TAMBIEN



### ESPALDA



2 SERIES EXIGENTES DE TODO

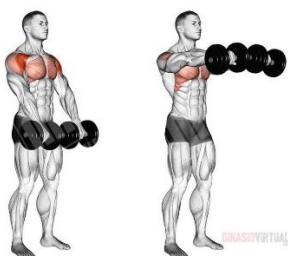
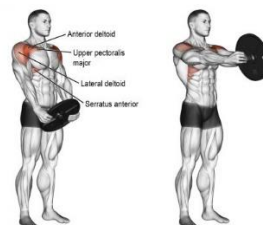
AGARRE NEUTRO, CUERDAS

VARIADO



2 SERIES AL FALLO

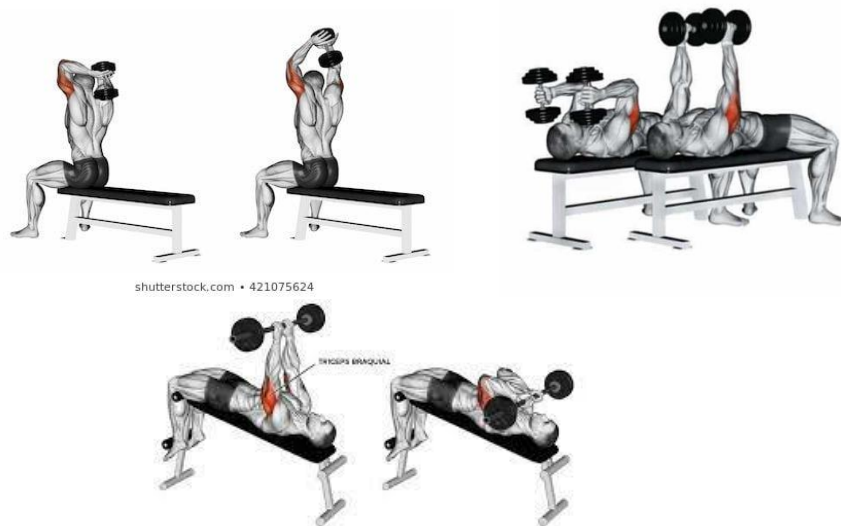
### HOMBRO



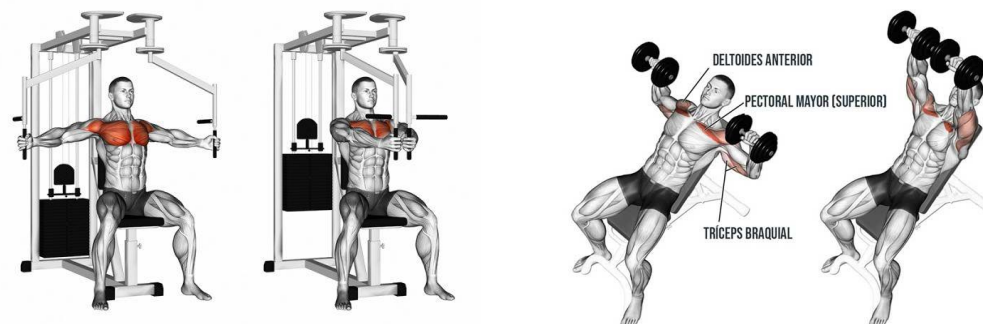
## TRICEPS



## FLEXION DE MUÑECA

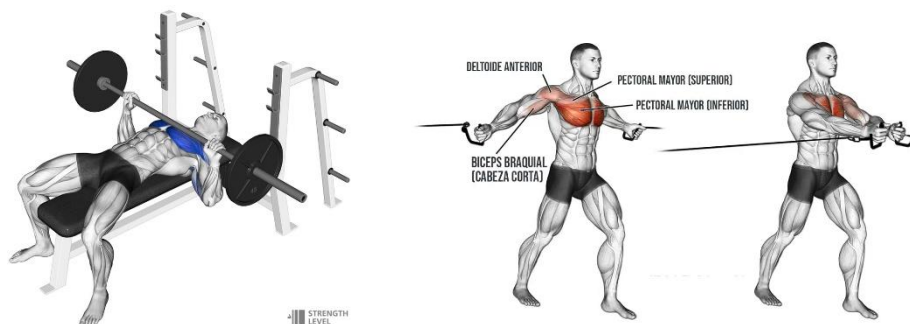


## PECHO



## IMPORTANTE

## CALENTAMIENTO CON FLEXIONES



## ANTEBRAZOS



IMPORTANTE HACER ESTA RUTINA AL FALLO

### EJERCICIOS PARA FORTALECER TUS ANTEBRAZOS

MUNDOENTRENAMIENTO.COM

**PRONACIÓN  
CON MANCUERNA  
3X20**

**SUPINACIÓN  
CON MANCUERNA  
3X20**

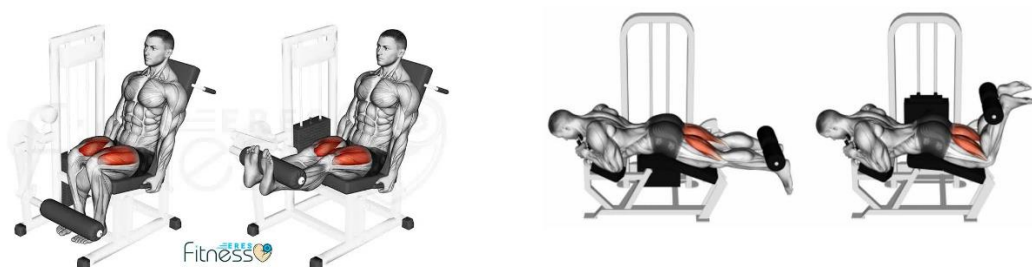
**PRONACIÓN  
CON BARRA  
3X15**

**SUPINACIÓN  
CON BARRA  
3X15**

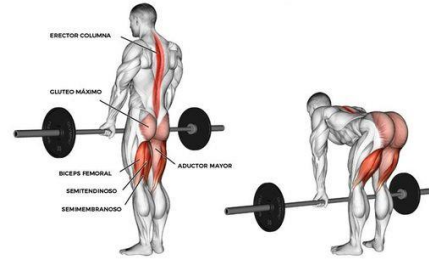
### BARBELL STANDING REAR WRIST CURL

## PIERNA Y ABDOMEN

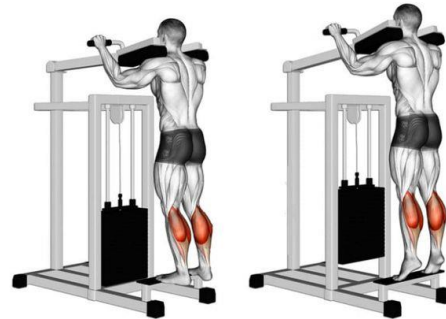
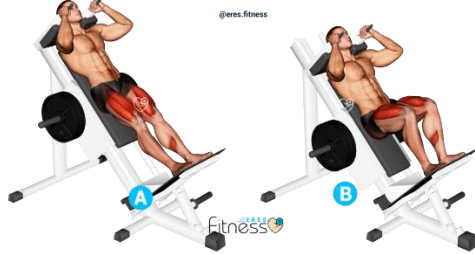
CALENTAMIENTO SENTADILLA SIN PESO Y ABDOMINALES



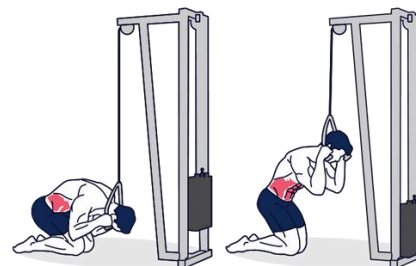
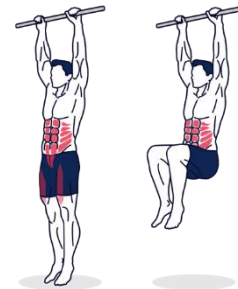
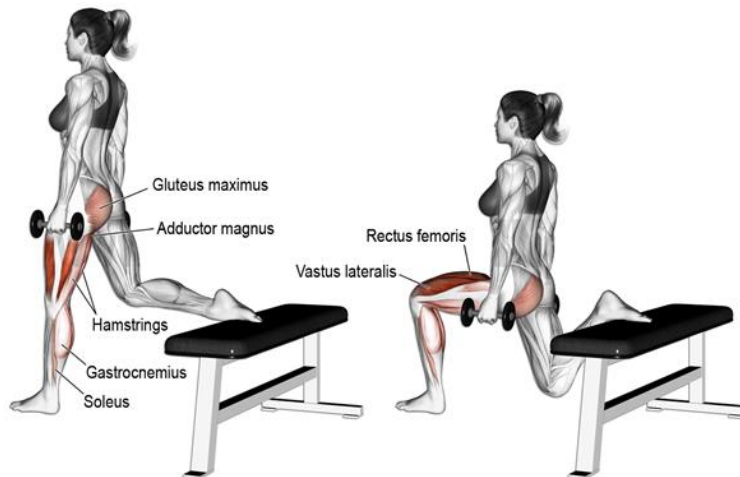
IMPORTANTE 2 SERIES AL FALLO



PESO MUERTO CON MANCUERNAS O BARRA 3 SERIES CON PESO EXIGENTE



TALON HACIA AFUERA, REGULAR, ADENTRO



4 SERIES DE UN MINUTO