

Aquí calcula el tiempo

Cronómetro

00:00:00

Calendario

Octubre 2020						
DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Entrenamiento para el Tórax

Rutina para Pecho

Hacemos con ejercicios insignia, ejercicios que nos permiten sobrecargar más los pectorales.

Escucha tu música favorita









Ejercicio 1, Press de banca plano

Para trabajar la porción media del pecho.



Cuando mueves el brazo lejos y ejecutas el ejercicio, el alineamiento del brazo se mueve casi paralelo a las fibras medias, saliendo de la porción media del esternón.

Ejercicio 2, Press de banca inclinado

Para trabajar la porción superior del pecho.



Lleva el brazo en una posición diferente, lo va a llevar de una posición inferior a una superior, el brazo lo alineas más en paralelo con las fibras en la disposición de superior a inferior.

Ejercicio 3, Fondos

Para trabajar la porción inferior del pecho.



Llevas el brazo de arriba hacia abajo, te permite trabajar las fibras inferiores del pecho.