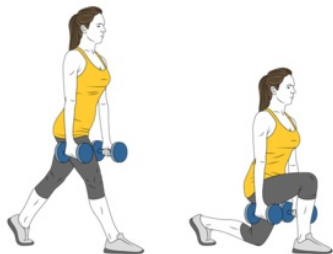


Todo el cuerpo en 3 días. Día 3

Entrenamiento para la mejora de fuerza y masa muscular, sobre todo para principiantes. Entrenaremos 3 días por semana, cada día de entreno, irá seguido de otro de descanso, y el fin de semana libre. Está especialmente pensado para personas que se inician en el trabajo de fuerza y volumen.

Zancada con mancuernas



3 Series 12 reps

Fondos en paralelas



3 Series 12 reps
No bajar excesivamente.

Dominadas con agarre supino en maquina



3 Series 12 reps
Con las palmas hacia arriba.

Peso muerto y press de hombros a una mano con kettlebell



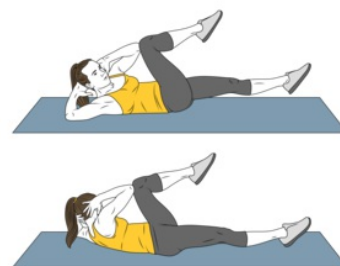
3 Series 12 reps

Elevación de talones de pie en maquina



3 Series 12 reps

Encogimientos con giros a rodilla contraria



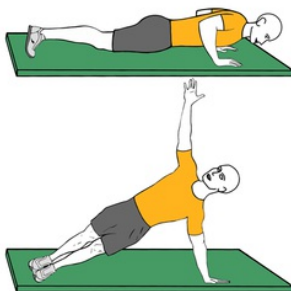
4 Series 40 seg

Plancha con apoyo de antebrazos



4 Series 40 seg

Flexión de brazos y plancha lateral



4 Series 40 seg

CONSULTA Y REALIZA LOS ESTIRAMIENTOS DEL ENTRENAMIENTO RELACIONADO.

Entrenamientos relacionados

[Todo el cuerpo en 3 días. Día 3](#)

[Todo el cuerpo en 3 días. Día 3](#)

[Todo el cuerpo en 3 días. Día 3](#)