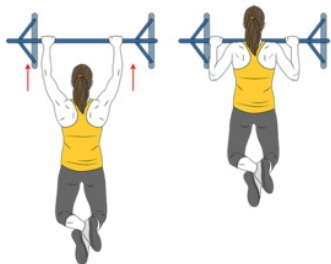


## 9 ejercicios para fortalecer espalda, hombros y brazos.

A través de estos 9 ejercicios fortaleceremos nuestra espalda, pero además también nuestros hombros y brazos. No olvides realizar 15 minutos de estiramientos.

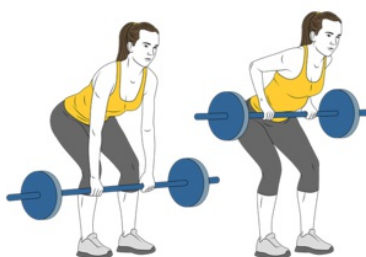
1 h 10 min

### Dominadas



**3 Series 10 repeticiones 1 min desc.**  
Agarre ancho

### Remo con barra de pie



**3 Series 12 repeticiones 1 min desc.**

### Plancha con apoyo de antebrazos



**3 Series 45 segundos 30 seg desc.**  
Entre 30-60 seg.

### Remo con mancuernas boca abajo en banco plano



**3 Series 10 repeticiones 1 min desc.**  
Mejor en banco inclinado.

### Dominadas inclinadas agarre prono



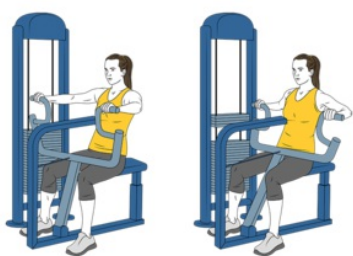
**3 Series 12 repeticiones 1 min desc.**  
Utilizar la multipower.

### Extensión lumbar en silla romana



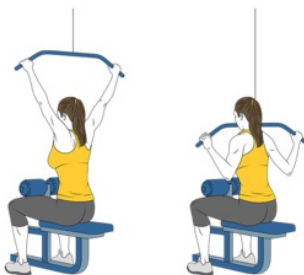
**3 Series 15 repeticiones 45 seg desc.**  
Mejor con brazos extendidos.

### Remo con agarre cerrado sentado en máquina



**3 Series 12 repeticiones 1 min desc.**

### Jalón en polea alta agarre ancho prono



**3 Series 15 repeticiones 1 min desc.**

### Press frontal de hombros en máquina sentado y agarre neutro



**3 Series 12 repeticiones 1 min desc.**