Entrenamientos intermedio y avanzado MUP E

ENTRENAMIENTO TREN SUPERIOR/ PARTE ANTERIOR

"PECTORALES, DELTOIDE FRONTAL Y LATERAL Y BÍCEPS"

<u>Ejercicio</u>	"Tu salud y bienestar es nuestra misión" Ejemplo Up Up	<u>Sets</u>	Reps.	Descanso entre series	<u>Ejercicio</u>	**Tu salud y bienestar es nuestra misión" Ejemplo Tu salud y bienestar es nuestra misión"	<u>Sets</u>	Reps.	Descanso entre series
Press de pecho en banco plano		2-4	8 - 12	1-3 min	Triserie Press con mancuerna- Elevaciones frontales en banco inclinado- Elevaciones laterales		2-4	15 20	1-2 min
Press militar		2-4	8 - 12	1-3 min	Biserie Elevaciones laterales y frontales en cable-polea		2-4	8 - 20	1-2 min
Biserie Press de pecho en banco inclinado – Flexiones de brazo		2-4	8 - 20	1-3 min	Biserie- Zottman Curl – Curl y martillo en banco predicador		2-4	8- 20	1-2 min
Triserie Press de pecho		2-4	12 - 20	1-2 min	Biserie Curl de bíceps unilateral cable-polea baja y cable-polea alta		2-4	15- 20	1-2 min

Lic. Erick De Luna Hernández Entrenador Muscle Up GYM

Lic. Erick De Luna Hernández Entrenador Muscle Up GYM

ENTRENAMIENTO TREN INFERIOR

"CUADRICEPS,
ISQUIOTIBIALES, GLÚTEOS Y
PANTORRILLAS"

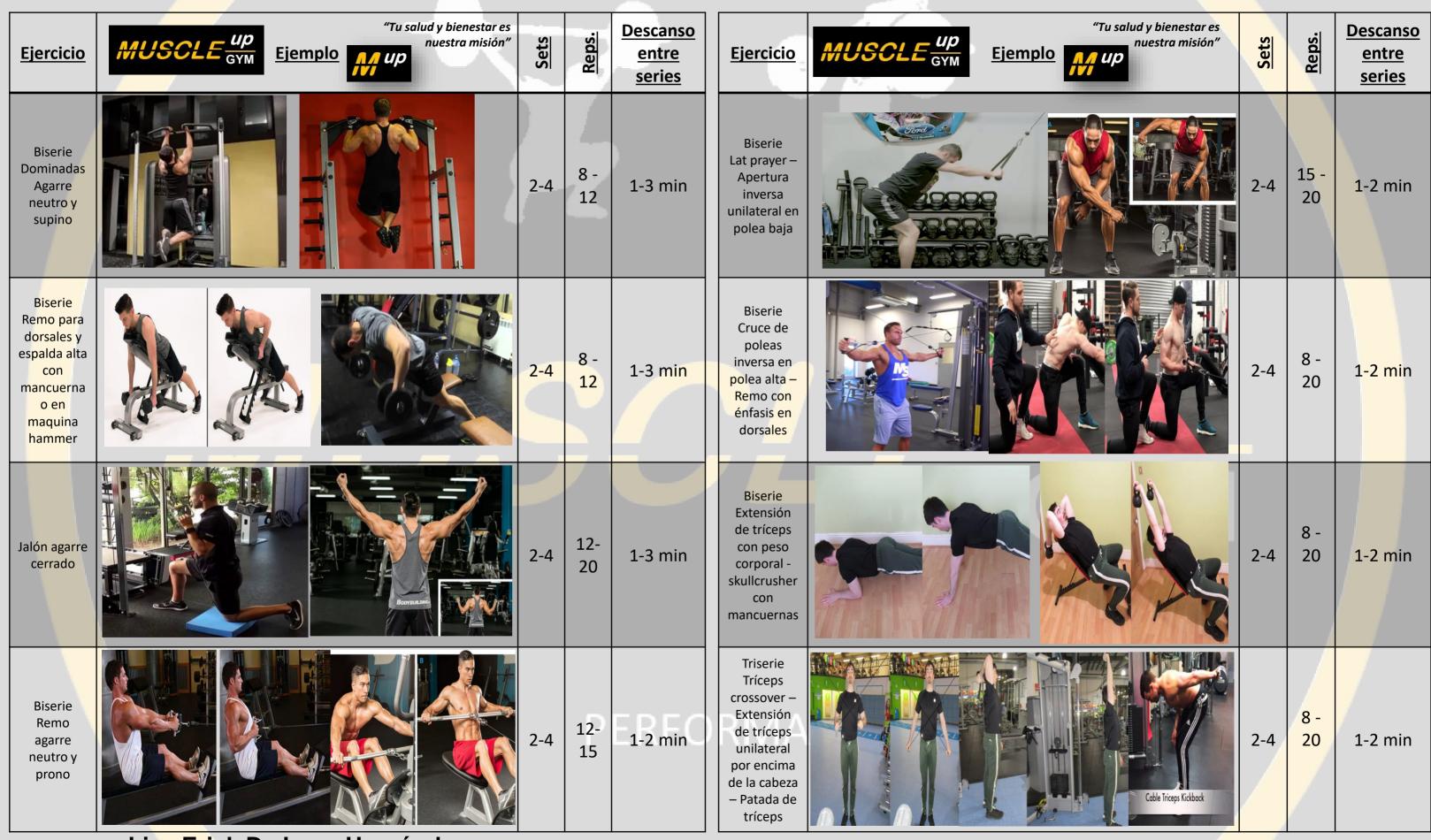


Lic. Erick De Luna Hernández Entrenador Muscle Up GYM

Lic. Erick De Luna Hernández Entrenador Muscle Up GYM

ENTRENAMIENTO TREN SUPERIOR/ PARTE POSTERIOR

"DORSALES, TRAPECIO, DELTOIDE POSTERIOR, TRICEPS"



Lic. Erick De Luna Hernández Entrenador Muscle Up GYM

Lic. Erick De Luna Hernández Entrenador Muscle Up GYM