


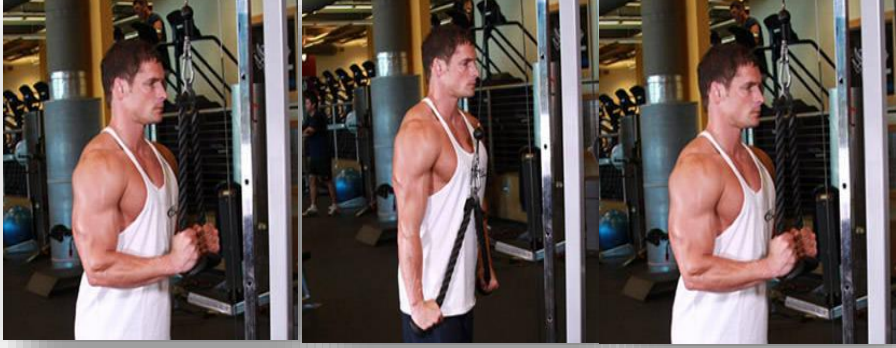
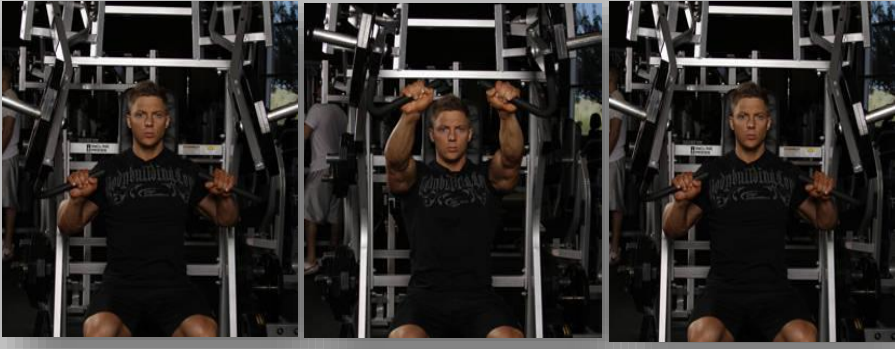


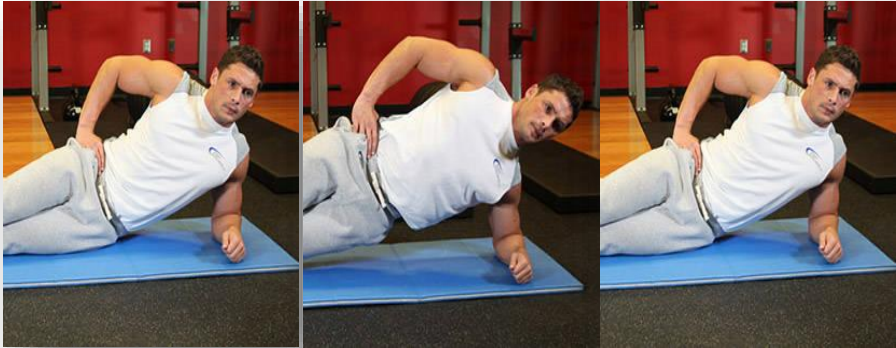
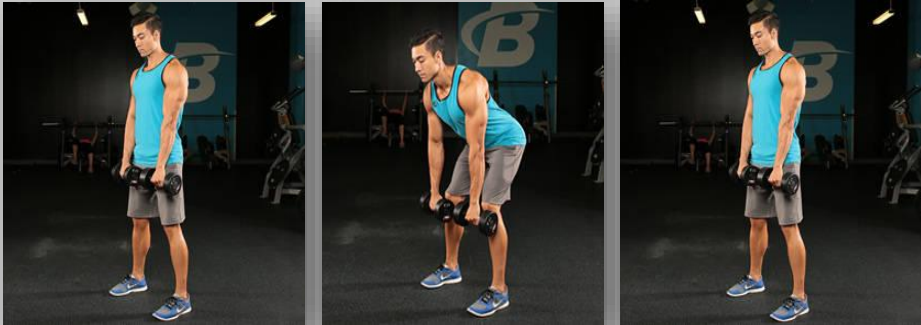

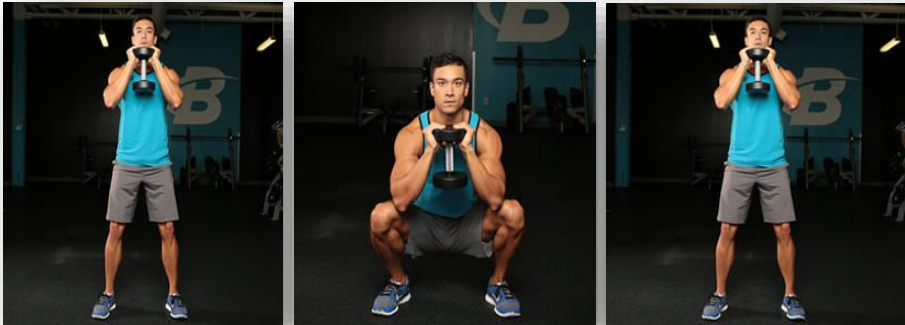














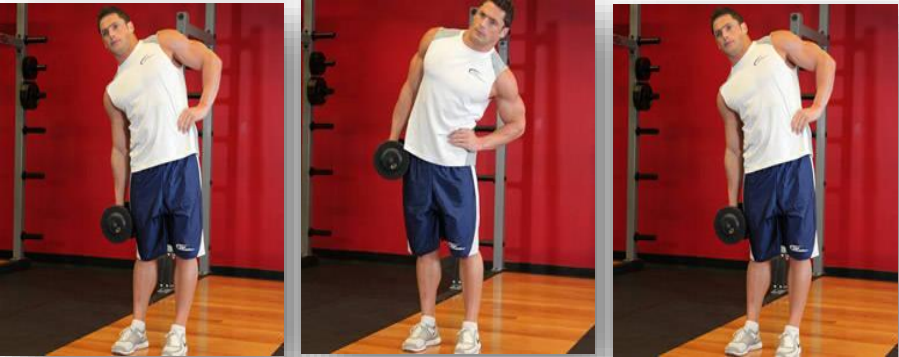



Entrenamiento para adaptación hombres

Ejercicio	<div>MUSCLEupGYM</div> <div>Ejemplo</div> <div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div>	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div>MUSCLEupGYM</div> <div>Ejemplo</div> <div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div>	Sets	Reps.	Descanso entre series
Prensa de piernas		2	12	1-2 min	Curl de Biceps con barra		2	15	1-2 min
Curl de pierna		2	15	1-2 min	Tríceps con polea alta agarre tipo cuerda		2	15	1-2 min
Press de pecho en maquina Hammer		2	12	1-2 min	Elevación de rodillas en silla romana		2	Repeticiones posibles	1 min
Jalón vertical		2	12	1-2 min	Plancha lateral		2	Mayor tiempo posible	1 min

Ejercicio	<div>MUSCLEupGYM</div> <div>Ejemplo</div> <div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div>	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div>MUSCLEupGYM</div> <div>Ejemplo</div> <div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div>	Sets	Reps.	Descanso entre series
Peso Muerto rumano con mancuernas		2	12	1-2 min	Curl de Biceps con barra z		2	15	1-2 min
Sentadilla goblet		2	8	1-2 min	Extensión de Triceps tipo copa		2	15	1-2 min
Press militar Con barra		2	12	1-2 min	Plancha frontal		2	Repeticiones posibles	1 min
Remo horizontal con cable		2	12	1-2 min	´Land mine 180º		2	Mayor tiempo posible	1 min

Ejercicio	<div>  <div> <div>Ejemplo</div> <div> <i>"Tu salud y bienestar es nuestra misión"</i> </div> </div> </div>	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div>  <div> <div>Ejemplo</div> <div> <i>"Tu salud y bienestar es nuestra misión"</i> </div> </div> </div>	Sets	Reps.	Descanso entre series
Sentadilla Hack		2	12	1-2 min	Curl de martillo con mancuerna		2	15	1-2 min
Buenos días		2	12	1-2 min	Empuje de triceps invertido		2	15	1-2 min
Press de pecho en banco inclinado		2	12	1-2 min	Elevación de rodillas en silla romana		2	Repeticiones posibles	1 min
Jalón vertical		2	12	1-2 min	Mov. Laterales		2	Mayor tiempo posible	1 min

Ejercicio	<div>MUSCLEup GYM</div> <div>Ejemplo</div> <div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div>	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div>MUSCLEup GYM</div> <div>Ejemplo</div> <div>Tu salud y bienestar es nuestra misión</div>	Sets	Reps.	Descanso entre series
Peso Muerto con barra hexagonal		2	12	1-2 min	Curl en banco predicador		2	15	1-2 min
Sentadilla a cajón con barra		2	12	1-2 min	Extensión de tríceps con barra curva		2	15	1-2min
Press de hombro con mancuernas		2	12	1-2 min	Plancha frontal		2	Repeticiones posibles	1 min
Remo inclinado con mancuernas		2	12	1-2 min	Movimiento laterales		2	Mayor tiempo posible	1 min