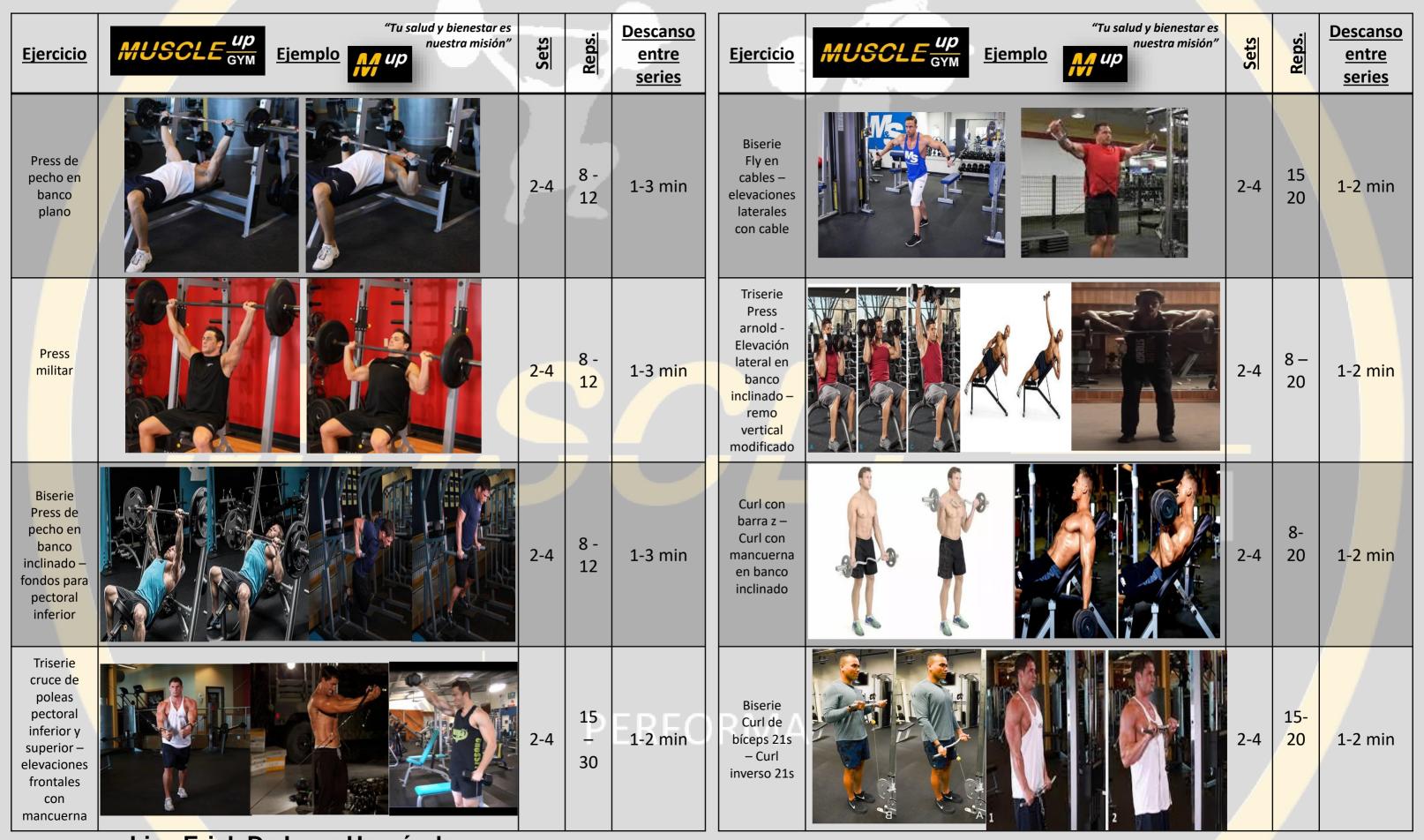
## Entrenamientos intermedio y avanzado MUP D

## ENTRENAMIENTO TREN SUPERIOR/ PARTE ANTERIOR

"PECTORALES, DELTOIDE FRONTAL Y LATERAL Y BÍCEPS"

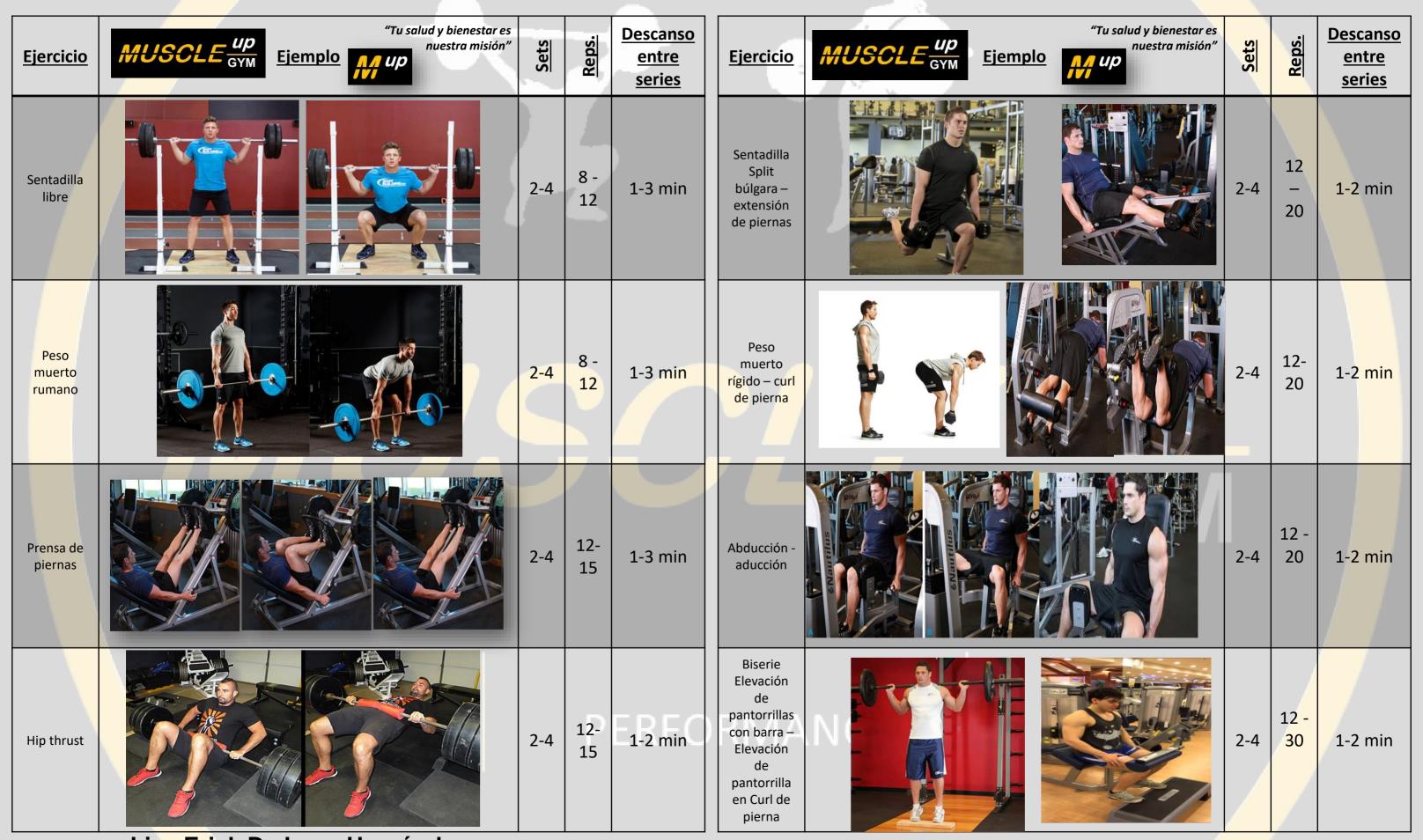


Lic. Erick De Luna Hernández Entrenador Muscle Up GYM

Lic. Erick De Luna Hernández Entrenador Muscle Up GYM

## ENTRENAMIENTO TREN INFERIOR

"CUADRICEPS,
ISQUIOTIBIALES, GLÚTEOS Y
PANTORRILLAS"

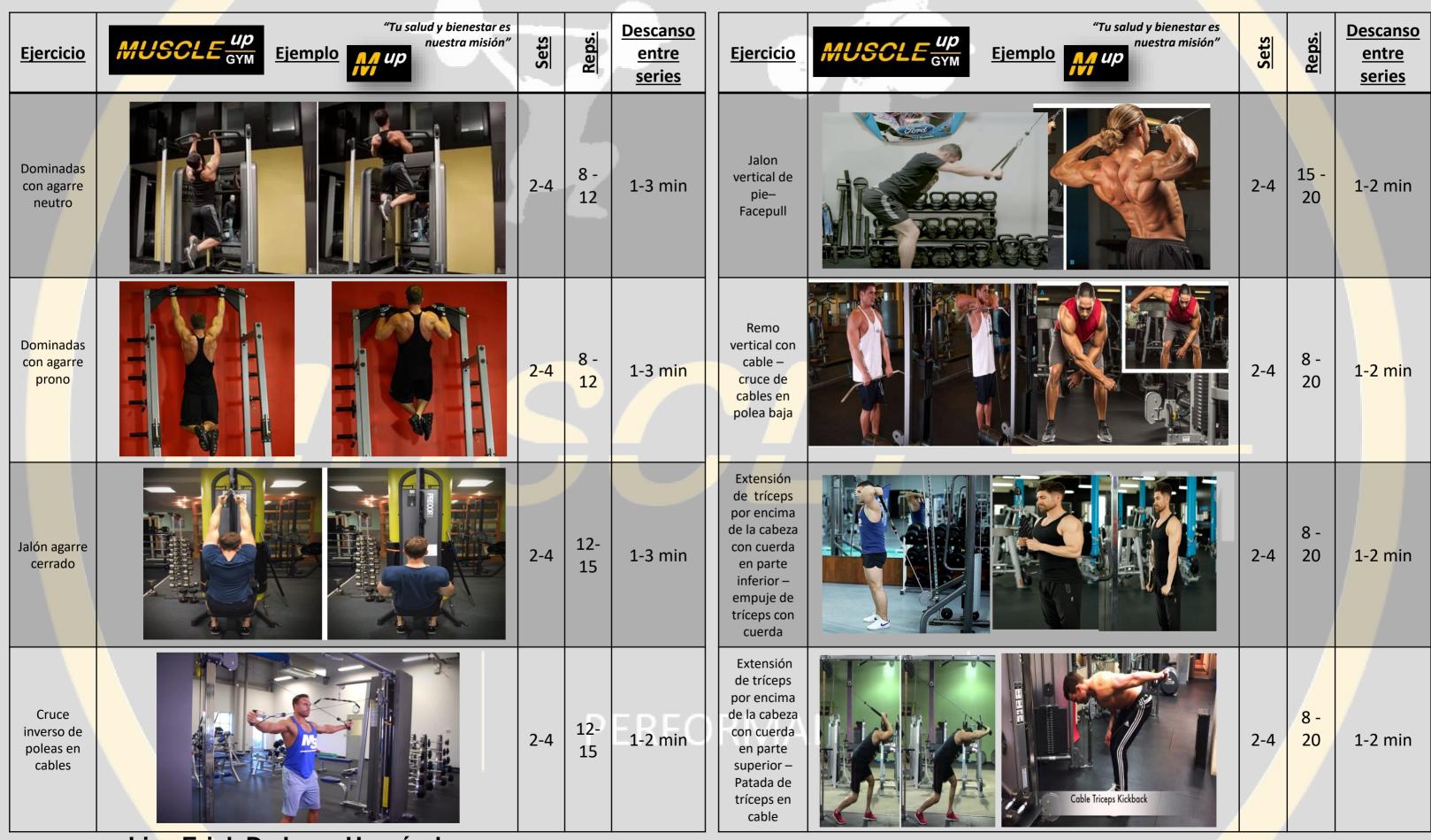


Lic. Erick De Luna Hernández Entrenador Muscle Up GYM

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