Entrenamientos intermedio y avanzado MUP B

ENTRENAMIENTO TREN SUPERIOR/ PARTE ANTERIOR

"PECTORALES, DELTOIDE FRONTAL Y LATERAL Y BÍCEPS"

<u>Ejercicio</u>	MUSCLE up GYM Ejemp	"Tu salud y bienestar es nuestra misión"	Sets	Reps.	Descanso entre series	<u>Ejercicio</u>	**Tu salud y bienestar es nuestra misión"	<u>Sets</u>	Reps.	Descanso entre series
Press banco plano			2-4	8 - 12	1-3 min	Biserie Landmine press – Flexiones de brazo cerradas		2-4	12-20	1-2 min
Press militar			2-4	8 - 12	1-3 min	Triserie Rotación externa de hombro en cable – elevaciones lateral con cable y mancuerna		2-4	12 - 20	1-2 min
Press banco inclinado			2-4	8 - 12	1-3 min	Biserie Curl de bíceps con barra - Curl de bíceps agarre cerrado		2-4	12 - 20	1-2 min
Cruce alto de poleas en cables	Lie Erick Do Luc		2-4	8 - 12	1-2 min	Biserie Curl predicador – Curl concentra- do		2-4	12 - 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"

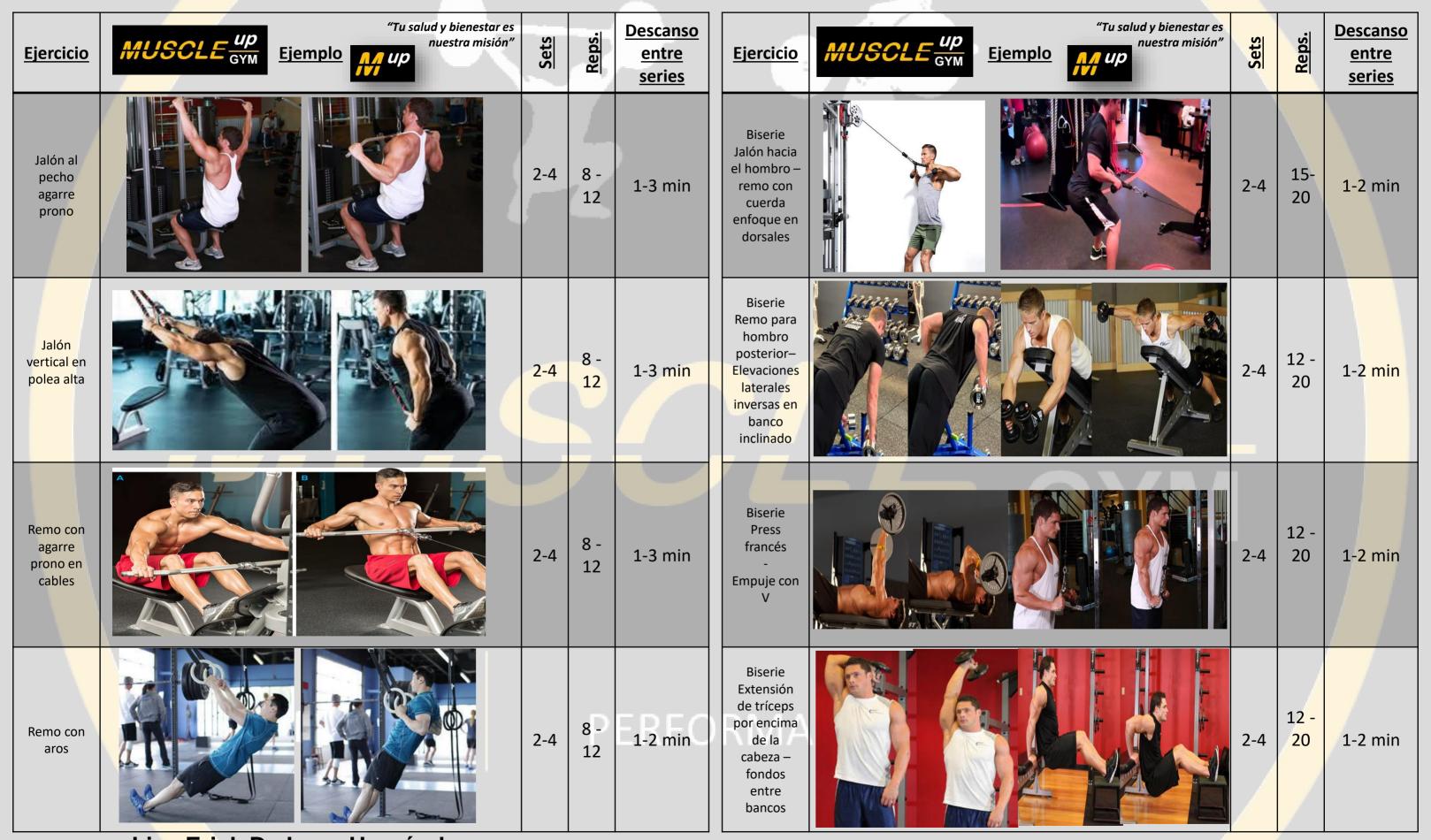


Lic. Erick De Luna Hernández Entrenador Muscle Up GYM

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