

## RUTINA JULIO-AGOSTO

### Pecho-tríceps

Tri serie press de banca, press en banco inclinado, cristos en banco horizontal

Tri serie declinado, cross over, peck deck

### Triceps

Serie gigante Copa, press francés, rompe cráneos, extensiones con trenza sobre la nuca

Bi serie Fondos, lagartijas cerradas

### Cuádriceps

Bi serie extensiones, Prensa

Bi serie sentadilla profunda, desplantes

Bi serie Sentadilla Hack, sentadilla tipo sumo

### Espalda-bíceps

#### Espalda

Tri serie Jalón con cable en polea alta al frente, remo con barra distintos agarres (prono-supino), remo con mancuerna

Tri serie Jalón con trenza sentado, dominadas, jalón en polea alta agarre cerrado

### Bíceps

Curl con mancuerna

Gigante Curl con mancuernas en banco inclinado, 21's, predicador, Curl con barra z a la nuca sentado

### Femoral

Tri serie Peso muerto, femoral sentado, abductor sentado presionando hacía adentro

Gigante femoral tumbado, Patada para femoral de pie, patada para femoral acostado, abductor sentado presionando hacia afuera,

## Hombro

Tri serie Press militar con barra al frente y atrás, elevaciones laterales con mancuernas, elevaciones laterales con cable

Tri serie elevaciones al frente con barra, elevación al frente con barra agarre cerrado elevando sobre la cabeza, pájaros, arnold