



RUTINA DE HOY



Tren superior (pecho/hombros/Triceps)

CALENTAMIENTO

Círculos grandes 10
Aperturas con banda (10)
Toque de hombros (12)
(2/3v)

BLOQUE #1

1. Press de pecho (10)
2. Apertura de pecho (10)
3. Arnold press unil (10xL)

4 Series

BLOQUE #2

1. Copa tricep (10)
2. Patada Tricep L1 (10)
3. Patada L2 (10)
4. Vuelo frontal (15)

3 series

BLOQUE #3

1. Vuelo Lat L1
2. Vuelo lat L2
3. Vuelo isom.
4. Vuelos puls.
30" On NO REST 4S

FINISHER

PUSH UPS 50 REPS

ANOTACIONES:

