



# RUTINA DE HOY

Tren superior (hombros/triceps)

## CALENTAMIENTO

Toque de hombros (10)  
Push ups (8)  
(2/3v)

## CIRCUITO #1

1. Press de hombros (10)  
(4 V)

## CIRCUITO #2

1. Push ups
2. Aperturas de pecho
3. Copa triceps
4. Fondos  
40" ON 20" off

## CIRCUITO #3

1. Vuelos laterales
2. vuelos pulsaciones
3. vuelos isométricos
4. push ups  
30" on no descanso  
3 vueltas

## ANOTACIONES:

