



MARTES: ESPALDA/BICEPS/CORE

RECUERDA MOVER ARTICULACIONES Y CALENTAR ANTES DE TU RITNA

BLOQUE 1

JALONES AL PECHO (ABIERTO) EN POLEA 3 SERIES DE 12 REPETICIONES

BLOQUE 2

PULL OVER CON CABLE O EN STEP MANCUERNA HACIA ATRÀS 3 SERIES DE 10 REPS

BLOQUE 3

SUPERSERIE: un ejercicio tras otro REMO UNILATERAL 10 X BRAZO SEGUIDO DE REMOS SENTADA EN MÀQUINA (10 REPS) 3 SERIES

BLOQUE 4

CURL DE BICEPS CON MANCUERNA O BARRA Z 12 REPETICIONES X 4 SERIES

BLOQUE 5

CURL MARTILLO CON MANCUERNAS 10 REPS X 4 SERIES

BLOQUE 6

CIRCUITO CORE EN COLCHONETA: 30" ESCALADORES 30" PLANK ISOMÈTRICO DESCANSO 30" HACERLO 5 VECES

Recuerda que los movimientos son lentos y controlados, no debes sentir dolor ni molestia al entrenar. Semana a semana

busca la sobrecarga progresiva sin perder la tècnica. Mantente hidratada antes, durante y después de entrenar.