



JUEVES: TRICEPS/HOMBROS

RECUERDA MOVER ARTICULACIONES Y CALENTAR ANTES DE TU RITNA

BLOQUE 1

PRESS DE HOMBROS EN BANCA 10 x 4S

BLOQUE 2

VUELOS LATERALES 10 PESADOS 10 BAJANDO PESO 3 SERIES

BLOQUE 3

VUELTA AL MUNDO 10 REPS 4 SERIES

BLOQUE 4

ROMPE CRANEO EN BANCA 10 REPS 4 SERIES

BLOQUE 5 SUPERSERIE

EXTENSIÓN DE TRICEP EN POLEA 15 REPS + FONDOS 15 3 SERIES

BLOQUE 6

PUSH UPS CERRADOS 12/15/AL FALLO

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 técnica. Mantente hidratada antes, durante y después de entrenar. Puedes llegar

al fallo en tu última serie (NO SIEMPRE) PUEDES AGREGAR 20 min de CARDIO.