

RUTINA DEL DÍA	ESPALDA - BICEPS - ABDOMEN
DURACIÓN:	1 HORA APROX
MATERIALES:	Mancuernas, bandas, silla/banco

	EJERCICIOS	TIEMPO	SERIES
BLOQUE 1	remo unilateral lado 1 luego lado 2	45"on 15"off	6 series superset
BLOQUE 2	martillos alternados curls alternados	45"on 15" off	6 series superset
BLOQUE 3	vuelo posterior jalones sentada	45"on 15" off	6 series superset
BLOQUE 4	pull over legs drops	45"on 15" off	6 series superset
BLOQUE 5	remo abierto brazo 1 luego brazo 2	45"on 15" off	6 series superset
BLOQUE 6	push ups curls alternados	45"on 15" off	6 series superset

Fuerza física, emocional y real, como tú

NOTAS

Recuerda trabajar conectada a tu respiración, enfócate en la conexión mente músculo.

Ve a tu ritmo, trabajar con tiempo permite que lo hagas escuchando a tu cuerpo siempre.

Disfruta este entrenamiento, nos vemos.

Estef