

RUTINA DEL DÍA	TRICEPS-HOMBROS-ABDOMEN
DURACIÓN:	1 HORA APROX
MATERIALES:	Mancuernas, bandas/tobilleras, silla

	EJERCICIOS	TIEMPO	SERIES
BLOQUE 1	copa b1 copa b2	45"on 15"off	6 series superset
BLOQUE 2	patada en 4 lado 1 luego brazo 2	45"on 15"off	6 series superset
BLOQUE 3	press de hombros alternados 1-1	50"on 45" off	4 series
BLOQUE 4	vuelos laterales vuelos frontales	45"on 15"off	6 series superset
BLOQUE 5	rompe cráneos toque de pies en 90	45"on 15"off	6 series superset
BLOQUE 6	toque de pies - planks	50"on 30"off	4 series

Fuerza física, emocional y real, como tú