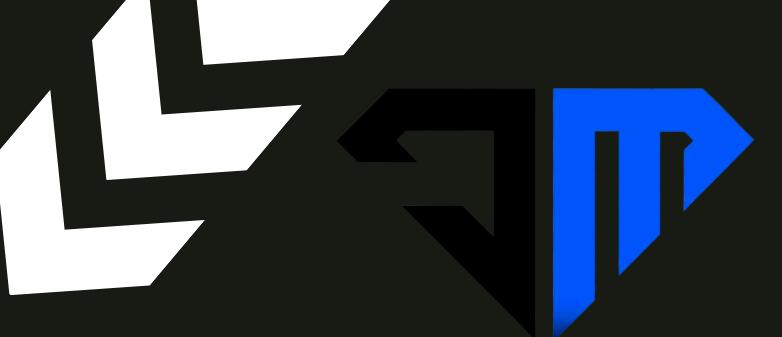




Principiantes

• •
• •



Lunes y viernes Femoral y glúteo:

Femoral sentado 4x12

Puntes para glúteo 4x10

Sentadilla tipo sumó 4x12

• • •
• • •

Peso muerto romano 4x12

Patada en aparato 4x10

Femoral tumbado 4x12

Martes y jueves espalda y brazo:

Jalon al pecho abierto 3x12

Remo cerrado 3x12

Pull Over 3x12

Laterales con mancuerna/pess militar 3x12

Pull face 3x12

Curl martillo 3x12

Extensión de tríceps con cuerda 3x12

Curl de bíceps cin mancuerna 3x12

Pess francés en máquina 3x12

Miércoles y sábado cuádriceps:

Extensión de cuádriceps 4x12

Sentadilla goblet 4x10

Prensa pies juntos 2x15 2x10

Pantorrilla en costurera 4x12

XX