

Hipertrofia (Bíceps y dorsal)

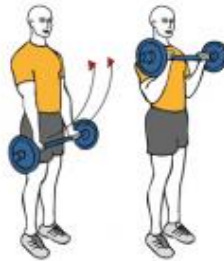
1 h

Realizar 1' de descanso entre repetición y serie. Trabajar entre 6 y 10 repeticiones (óptimas 8) Podemos trabajar en series de 10-8-6 aumentando el peso correspondiente para llegar al fallo muscular en la última repetición.

Remo en maquina

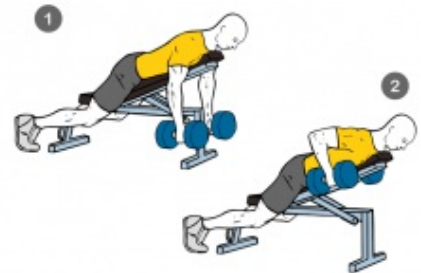


Curl de bíceps con barra agarre prono



3 Series 8 reps

Remo con mancuernas en banco inclinado



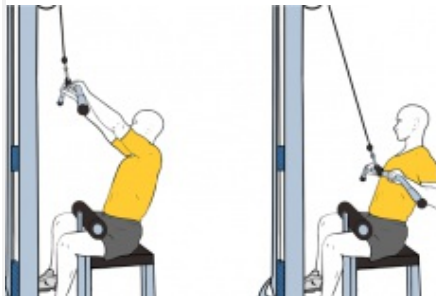
3 Series 8 reps

Curl de bíceps con mancuerna apoyada en el muslo



3 Series 8 reps

Jalón con polea alta al pecho con agarre ancho



3 Series 8 reps

Curl de bíceps en banco predicador o scott



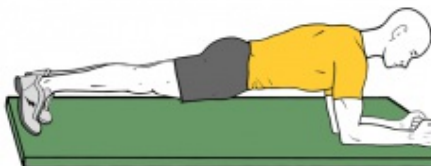
3 Series 8 reps

Jalón dorsal con polea alta y barra V



3 Series 8 reps

Plancha con apoyo de antebrazos



5 Series 25 reps

Extensión de tronco tumbado prono

