

## Adaptación anatómica

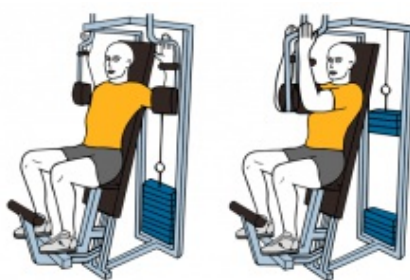
1 h

Ejercicios de adaptación anatómica Realizar series largas (16-20) y con poco peso, para ir perfeccionando la técnica. 60" aproximados de descanso entre series.

### Bicicleta de spinning

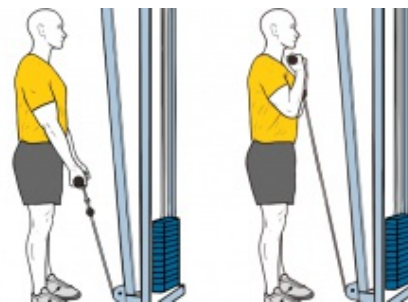


### Aperturas en maquina contractor



3 Series 16 reps

### Curl de biceps a dos manos con cable-polea de pie



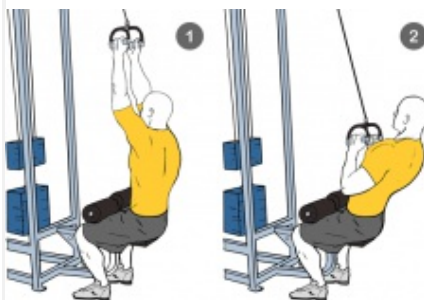
3 Series 16 reps

### Extensión de brazos con mancuernas en banco plano



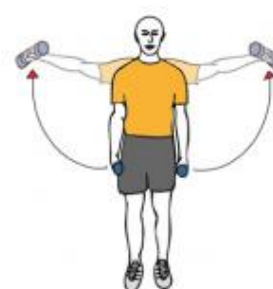
3 Series 16 reps

### Jalón con polea alta agarre neutro



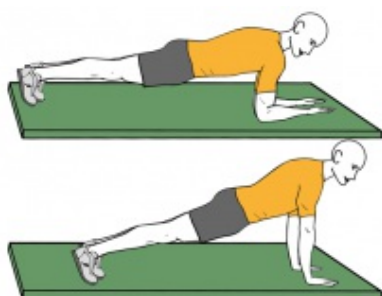
3 Series 16 reps

### Elevación lateral de hombros con mancuernas de pie brazos estirados



3 Series 16 reps

### Plancha y extensión de triceps



3 Series 25 reps

### Remo en maquina



### Estiramiento de abdominales el tronco en extensión

