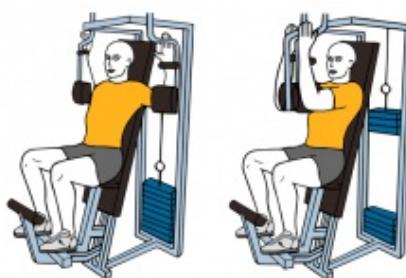
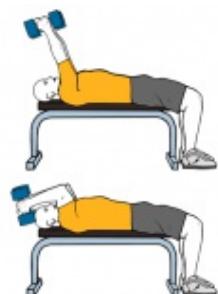
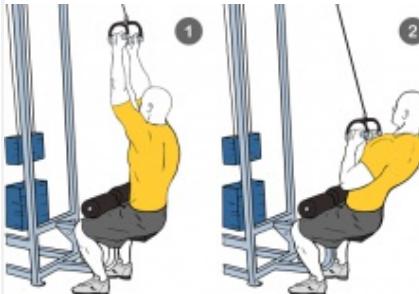
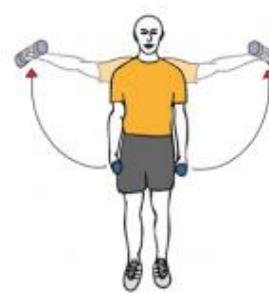
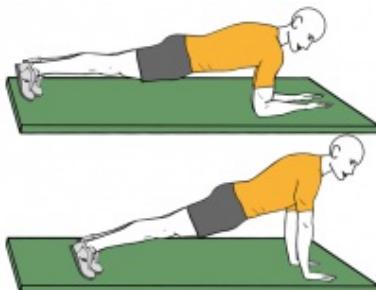


Adaptación anatómica

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 tríceps****3 Series 25 reps****Remo en maquina****Estiramiento de abdominales el tronco en extensión**