

Hipertrofia (Triceps y pectoral)

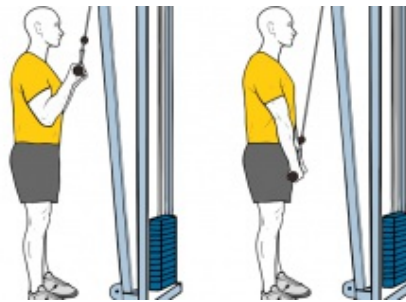
1 h

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 progresivamente el peso correspondiente para llegar al fallo muscular en la última repetición.

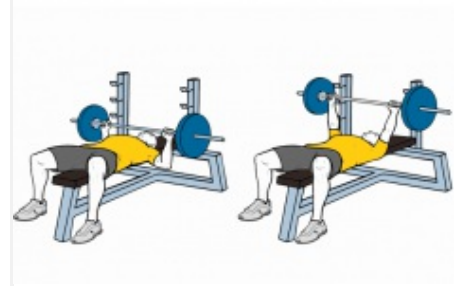
Bicicleta de spinning



Extensión de triceps barra horizontal



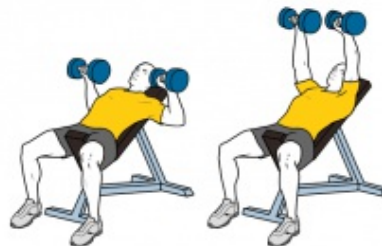
Press de banca con barra



Extensión de triceps a una mano tumbado en banco



Press pectoral con mancuernas en banco inclinado



Extension de brazos apoyado en banco plano



Press pectoral declinado con barra



Estiramiento pectoral con brazo apoyado



Remo en maquina

