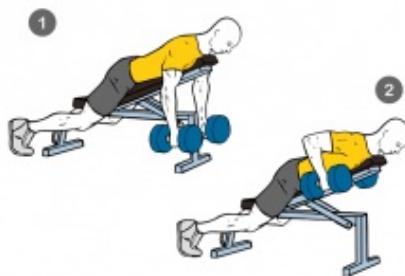


Fuerza máxima (Dorsal y Biceps)

50 min

Mejorar la fuerza máxima. Todos los ejercicios se deben de realizar de una forma explosiva, es decir de forma rápida y controlada. Este entrenamiento requiere una experiencia para ser realizado. Realizar entre 4 y 6 repeticiones. Realizar descanso de 4-5' minutos

Remo con mancuernas en banco inclinado



3 Series 4 reps

Curl de biceps alterno sentado con mancuernas con giro



3 Series 4 reps

Jalón dorsal con polea alta y agarre cerrado



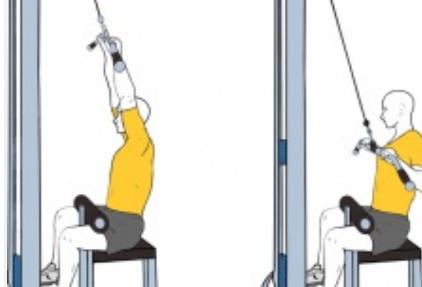
3 Series 4 reps

Curl de biceps en banco predicador o scott



3 Series 4 reps

Jalón en polea alta agarre ancho prono



3 Series 4 reps

Curl de biceps con mancuernas en banco inclinado



3 Series 4 reps

Jalón dorsal con polea alta y barra V



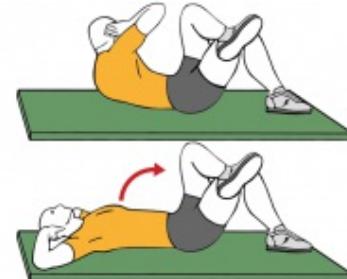
3 Series 4 reps

Curl de biceps con mancuerna apoyada en el muslo



3 Series 4 reps

Encogimientos: Codo contrario busca rodilla flexionada



3 Series 25 reps