

## Tonificación (Biceps y Triceps)

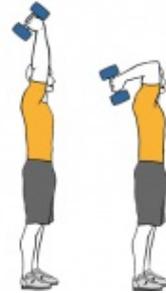
Realizar 30"i 1' de descanso entre repetición y serie. Trabajar entre 14 y 16 repeticiones (óptimas 16) Podemos trabajar en series de 16-16-14 aumentando el peso correspondiente para llegar al fallo muscular en la última repetición.

**Curl de biceps alterno con mancuernas en banco inclinado**



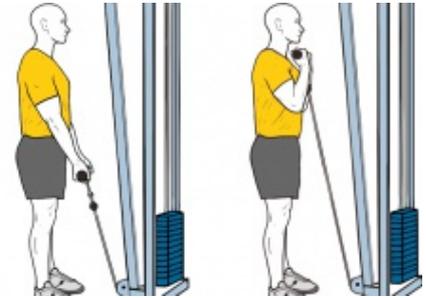
**3 Series 16 reps**

**Extensión de triceps a una con mancuerna de pie**



**3 Series 16 reps**

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



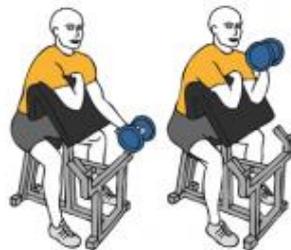
**3 Series 16 reps**

**Extensión de triceps con cable-polea de pie espalda apoyada**



**3 Series 16 reps**

**Curl de biceps a una mano con mancuerna en banco scott**



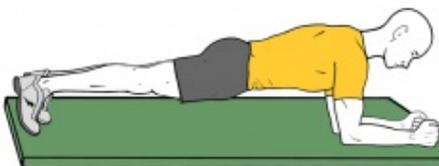
**3 Series 16 reps**

**Extensión de triceps a una mano con mancuerna sin ayuda**



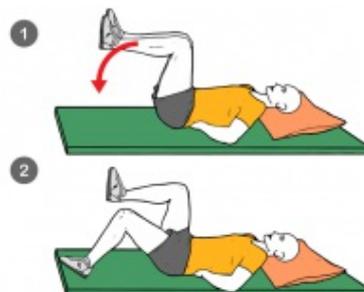
**3 Series 16 reps**

**Plancha con apoyo de antebrazos**



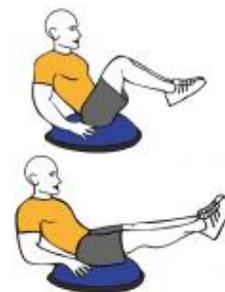
**3 Series 16 reps**

**Bajada alterna de una pierna flexionada en 90°**



**3 Series 16 reps**

**Encogimientos sobre bosu**



**3 Series 16 reps**