

Tonificación (Biceps y Triceps)

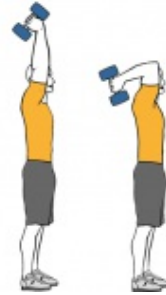
Realizar 30"i 1' de descanso entre repetición y serie. Trabajar entre 14 y 16 repeticiones (óptimas 16) Podemos trabajar en series de 16-16-14 aumentando el peso correspondiente para llegar al fallo muscular en la última repetición.

Curl de biceps alterno con mancuernas en banco inclinado



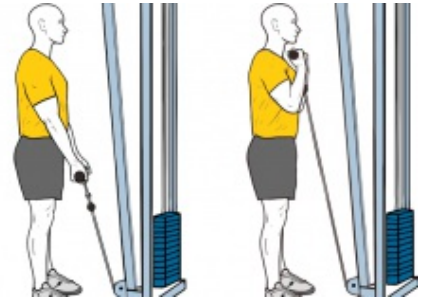
3 Series 16 reps

Extensión de triceps a una con mancuerna de pie



3 Series 16 reps

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



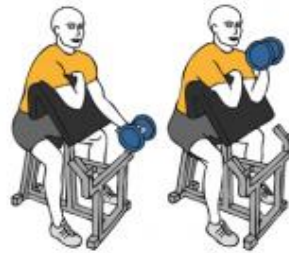
3 Series 16 reps

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



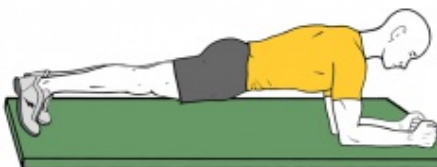
3 Series 16 reps

Extensión de triceps a una mano con mancuerna sin ayuda



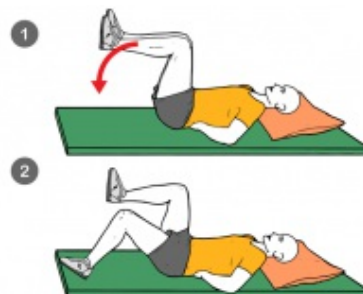
3 Series 16 reps

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