

Tonificación (Pectoral y dorsal)

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

Remo en maquina



Press de banca con barra



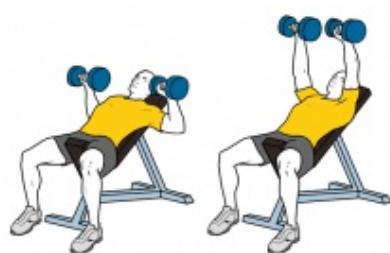
Dominadas de pie en maquina asistida



3 Series 16 reps

3 Series 16 reps

Press pectoral con mancuernas en banco inclinado



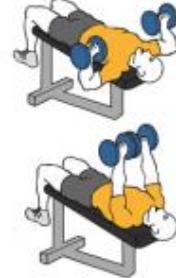
3 Series 16 reps

Jalón con polea alta agarre neutro



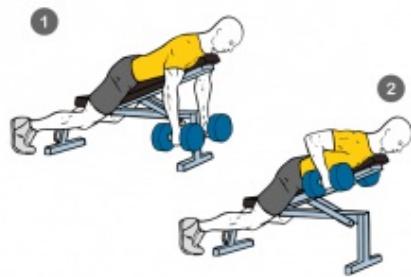
3 Series 16 reps

Press pectoral con mancuernas en banco declinado



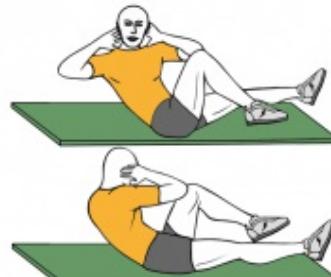
3 Series 16 reps

Remo con mancuernas en banco inclinado



3 Series 16 reps

Encogimientos con giros a rodilla contraria



5 Series 20 reps

Extensión de tronco tumbado prono

