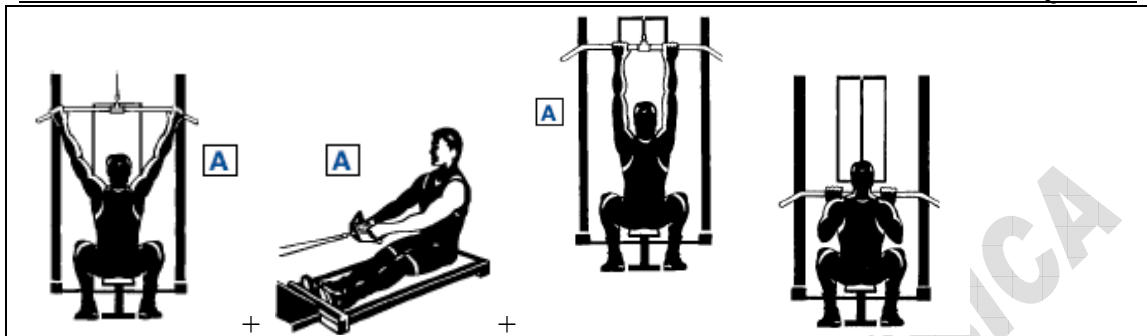


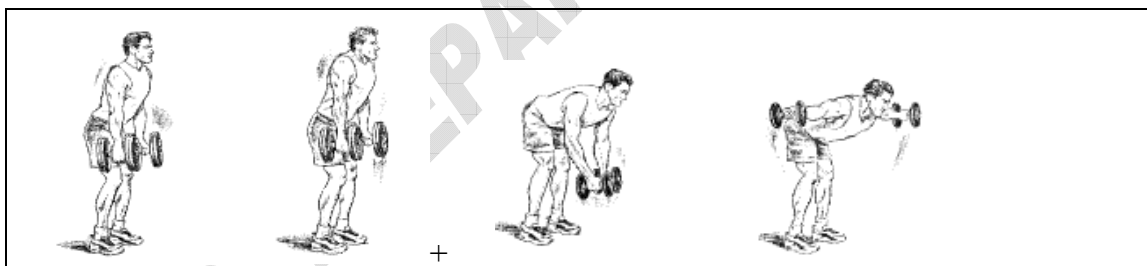
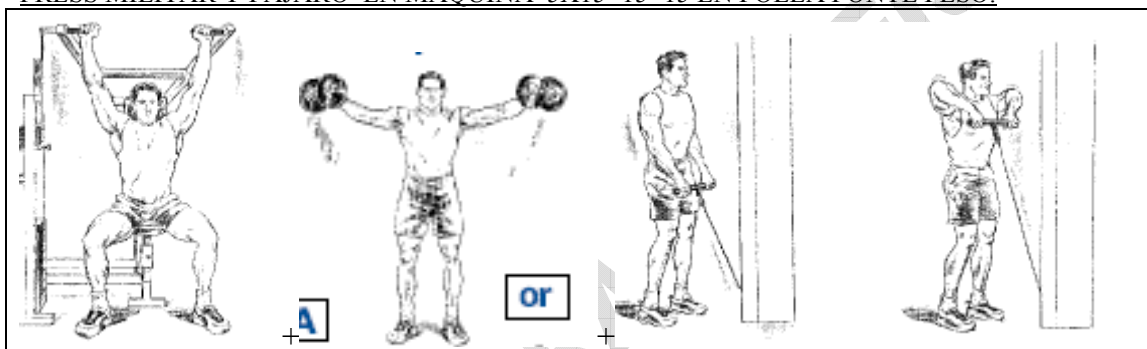


## CIRCUITO GYM 3 VUELTAS: DORSAL-HOMBRO-BÍCEPS.

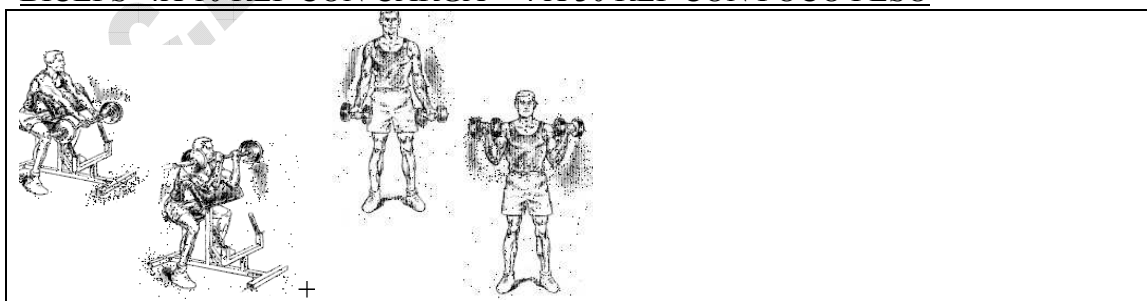
DORSAL: 7X 15REP DE POLEA+ 5X15REP DE GIRONDA.+ 4X15 EN MAQUINA



PRESS MILITAR Y PÁJARO EN MÁQUINA 5X15+15+15 EN POLEA PONTE PESO.



ROTACIONES 3X10X10+ 35 ABDOMINALES EN MÁQUINA  
BÍCEPS 4X 10 REP CON CARGA +4 X 30 REP CON POCO PESO





LUMB.



Rotar el tronco elevando los omoplatos y mantener la zona lumbar contra el suelo.

+200 ABDOMINALES

J.C.B. PREPARACIÓN FÍSICA

