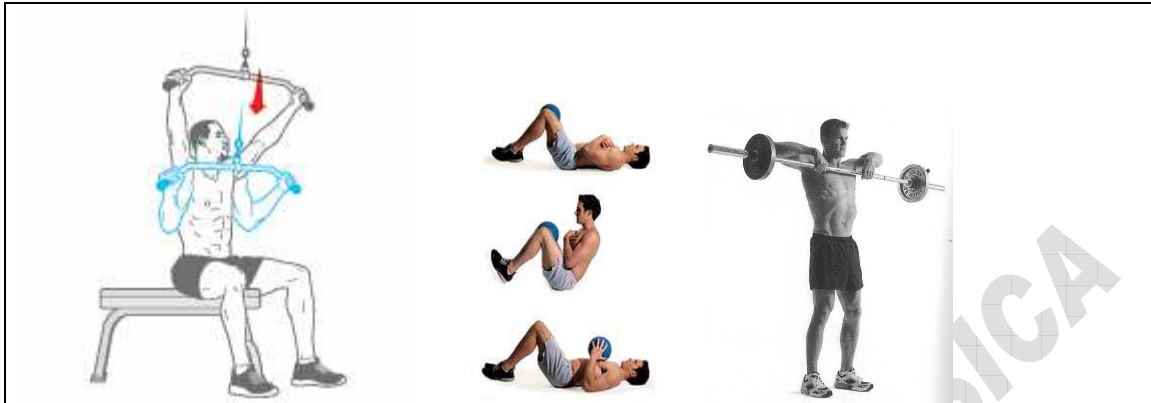




## RUTINA (GENERAL- INICIACION)

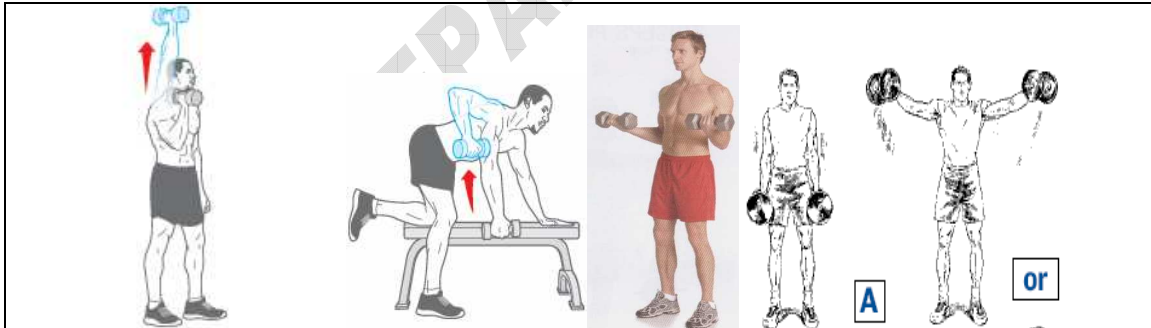
TRISERIE Nº1 :4 VUELTAS: 15 POLEA PECHO+35 ABDOMINALES +12X PULLOVER  
HOMBRO



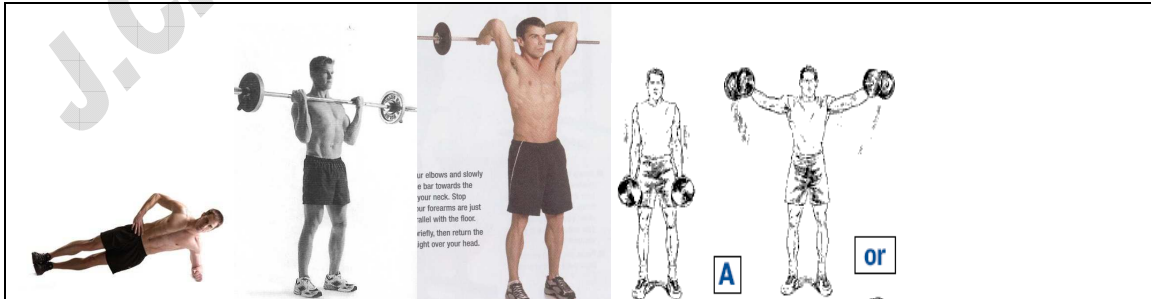
TRISERIE Nº2 4 VUELTAS :15 FONDOS ISOMÉTRICOS 3SEG UP+3 DOWN+50ABD +PRESS BANCA 15-20 REP



CUATRISERIE Nº3 : 3 VUELTAS 15+15 HOMBRO+ 15+ 15 REMO+ 25+25 BÍCEPS MARTILLO 15REP+ PAJARO 15 REP.



CUATRISERIE Nº 4: CURL CON BARRA 15 REP+OBLICUOS 25+25REP + TRÍCEPS CON BARRA 15 REP+15 PAJARO



ESTIRAMIENTOS: el peso, lo eliges tú en función de cómo evolucione la sesión.  
2-3VUELTAS

