

CURL DE BICEPS ALTERNO "TIPO MARTILLO"



Rep	Peso (Kg)	Minutos entre repeticiones	Intensidad Escala de 1 a 10
20			
15			
12			
10			
8			
6			

EXTENSION ALT EN POLEA ALTA MANOS EN SUPINACION



Rep	Peso (Kg)	Minutos entre repeticiones	Intensidad Escala de 1 a 10
20			
15			
12			
10			
8			
6			

EXTENSION ALT DE LOS ANTEBRAZOS CON MANCUERNA



Rep	Peso (Kg)	Minutos entre repeticiones	Intensidad Escala de 1 a 10
20			
15			
12			
10			
8			
6			

CURL DE BICEPS CON POLEA



Rep	Peso (Kg)	Minutos entre repeticiones	Intensidad Escala de 1 a 10
20			
15			
12			
10			
8			
6			

PRESS FRANCES EN BANCO PLANO



Rep	Peso (Kg)	Minutos entre repeticiones	Intensidad Escala de 1 a 10
20			
15			
12			
10			
8			
6			

FLEXIONES ENTRE DOS BANCOS



Rep	Peso (Kg)	Minutos entre repeticiones	Intensidad Escala de 1 a 10
20			
15			
12			
10			
8			
6			

CURL DE BICEPS CON BARRA



Rep	Peso (Kg)	Minutos entre repeticiones	Intensidad Escala de 1 a 10
20			
15			
12			
10			
8			
6			

PRESS FRANCES EN BANCO PLANO CON MANCUERNAS



Rep	Peso (Kg)	Minutos entre repeticiones	Intensidad Escala de 1 a 10
20			
15			
12			
10			
8			
6			

CURL DE ANTEBRAZOS CON BARRA EN PRONACION



Rep	Peso (Kg)	Minutos entre repeticiones	Intensidad Escala de 1 a 10
20			
15			
12			
10			
8			
6			

CURL DE BICEPS EN EL BANCO SCOTT



Rep	Peso (Kg)	Minutos entre repeticiones	Intensidad Escala de 1 a 10
20			
15			
12			
10			
8			
6			

EXT VERTICALES ALT DE LOS BRAZOS CON MANUERNAS



Rep	Peso (Kg)	Minutos entre repeticiones	Intensidad Escala de 1 a 10
20			
15			
12			
10			
8			
6			

CURL DE ANTEBRAZOS CON BARRA EN SUPINACION



Rep	Peso (Kg)	Minutos entre repeticiones	Intensidad Escala de 1 a 10
20			
15			
12			
10			
8			
6			

CURL DE BICEPS CON BARRA Y AGARRE EN PRONACION



Rep	Peso (Kg)	Minutos entre repeticiones	Intensidad Escala de 1 a 10
20			
15			
12			
10			
8			
6			

DOMINADAS EN BARRA FIJA



Rep	Peso (Kg)	Minutos entre repeticiones	Intensidad Escala de 1 a 10
20			
15			
12			
10			
8			
6			

REMO POLEA BAJA, AGARRE ESTRECHO EN SEMIPRON



Rep	Peso (Kg)	Minutos entre repeticiones	Intensidad Escala de 1 a 10
20			
15			
12			
10			
8			
6			

EXTENSION DEL TRONCO EN BANCO A 90 GRADOS



Rep	Peso (Kg)	Minutos entre repeticiones	Intensidad Escala de 1 a 10
20			
15			
12			
10			
8			
6			