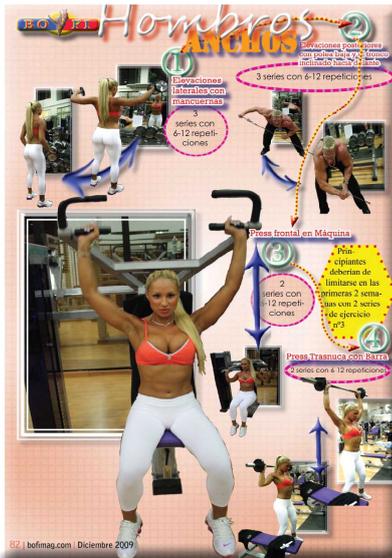


Hombros Anchos

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 09 de Junio de 2013 20:17 -



Hombros Anchos

Elevaciones laterales con mancuernas -- 3 series con 6-12 repeticiones

Elevaciones posteriores con polea baja y con el tronco inclinado hacia delante --- 3 series con 6-12 repeticiones

Press frontal en máquina --- 2 series con 6-12 repeticiones

Press Trasnuca con barra -- 2 series con 6-12 repeticiones

Principiantes deberían de limitarse es las primeras 2 semanas con 2 series del ejercicio nº3

?