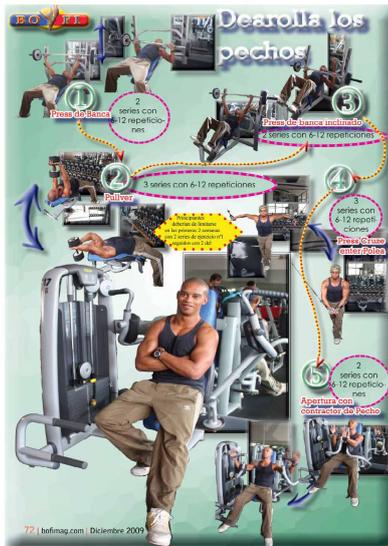


Desarrolla los pechos

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 09 de Junio de 2013 20:17 -



Desarrolla los pechos

Press de banca -- 2 series con 6-12 repeticiones

Press de banca inclinado -- 2 series con 6-12 repeticiones

Pulóver -- 3 series con 6-12 repeticiones

Cruce entre Polea -- 3 series con 6-12 repeticiones

Apertura con contractor de pecho -- 2 series con 6-12 repeticiones

Principiantes deberían de limitarse es las primeras 2 semanas con 2 series del ejercicio nº1 seguidos con 2 series del ejercicio nº5

?