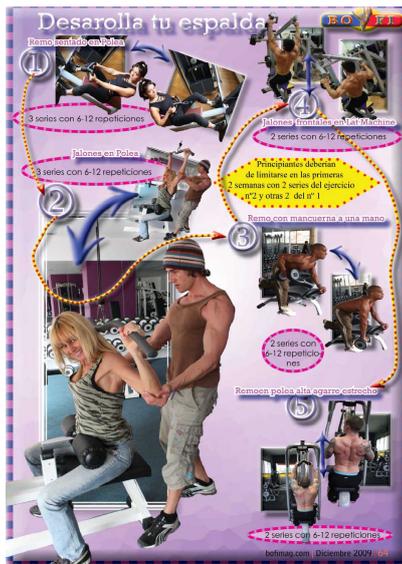


Desarrolla tu espalda

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 09 de Junio de 2013 20:18 -



Desarrolla tu espalda

Remo sentado en polea --- 3 series con 6-12 repeticiones

Jalones frontales en Lat Machina -- 2 series con 6-12 repeticiones

Jalones en polea -- 3 series con 6-12 repeticiones

Remo con mancuerna a una mano -- 2 series con 6-12 repeticiones

Remo en polea alta con agarre estrecho -- 2 series con 6-12 repeticiones

Principiantes deberían de limitarse en las primeras 2 semanas con 2 series del ejercicio nº2 y otras dos del ejercicio nº1

?