

FUERZA PIERNA Y HOMBRO CON BARRA

CALENTAMIENTO: 5'. TOTAL ENTRENO: 31'45"

SERIE 1

PESO MUERTO CORTÓ 20"
PESO MUERTO COMPLETO 20"
BARRA NUCA LONG UNA PIERNA 25"
BARRA NUCA LONG UNA PIERNA 25"
SENTADILLA SALTO 30"
SENTADILLA BARRA EN EL PECHO 20"
1' DESCANSO

SERIE 2

SENTADILLA BARRA PECHO 20"
PESO MUERTO 20"
PESO MUERTO CORTO 20"
BARRA NUCA LONG 25"
BARRA NUCA LONG 25"
SENTADILLA SALTO 30"
SENTADILLA BARRA 20"
1' DESCANSO

SERIE 3

JANPING 30"
CORRER 1'30"
ESCALADORES 1'
SENTADILLA ZUMO 45"
45" DESCANSO

SERIE 4

JANPING 30"
CORRER 1'30"
ESCALADORES 1'
SENTADILLA ZUMO 45"
45" DESCANSO

SERIE 5

SENTADILLA BARRA PECHO 20"
PESO MUERTO 20"
PESO MUERTO CORTO 20"
BARRA NUCA LONG 25"
BARRA NUCA LONG 25"
SENTADILLA SALTO 45"
SENTADILLA BARRA 20"
1'30" DESCANSO

SERIE 6

PRESS MILITAR 30"
ELEVACIÓN FRONTAL ANCHURA HOMBRO ALTURA HOMBROS 30"
ELEVACIÓN ABAJO AGARRÉ ANCHO AGARRE ANCHO 30"
REMO AL CUELLO AGARRÉ ANCHO 30"
DESCANSO 1'
ABS 3'