

AVANZADO DIA 4 BICEPS Y TRICEPS

ENTRENAMIENTO ESPECIFICO DE BICEPS Y TRICEPS

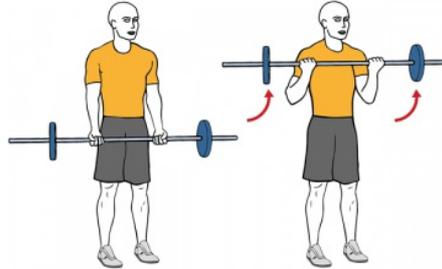
1 h

Curl de biceps alterno con mancuernas en banco inclinado



4 Series
20/15/12/10

Curl de biceps con barra recta de pie agarre supino



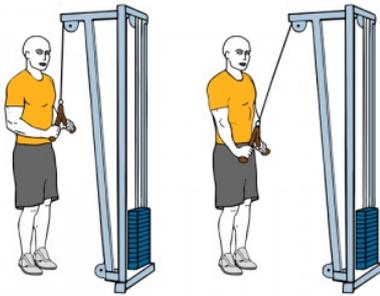
4 Series
20/15/12/10

Curl de biceps en banco predicador o scott



4 Series
20/15/12/10

Extensión de triceps con cuerda y cable-polea de pie



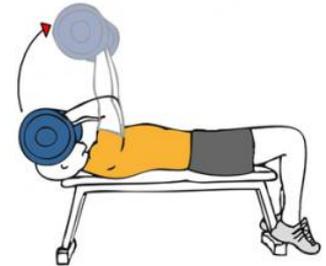
4 Series
20/15/12/10

Extension triceps o press frances con barra de pie



4 Series
20/15/12/10

Extensión de triceps con barra z en banco plano



4 Series
20/15/12/10