

EL VOLUMEN JUSTO

MUSCULACIÓN

Estos son los ejercicios de musculación que te indicamos a lo largo de las semanas de entrenamiento. Recuerda: hay que calentar previamente, hacerlos de manera lenta y controlada y no forzar, parando ante cualquier dolor.



Abdominales 1



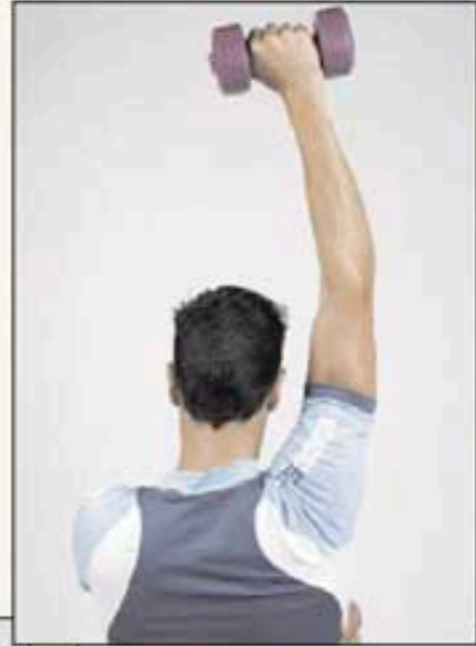
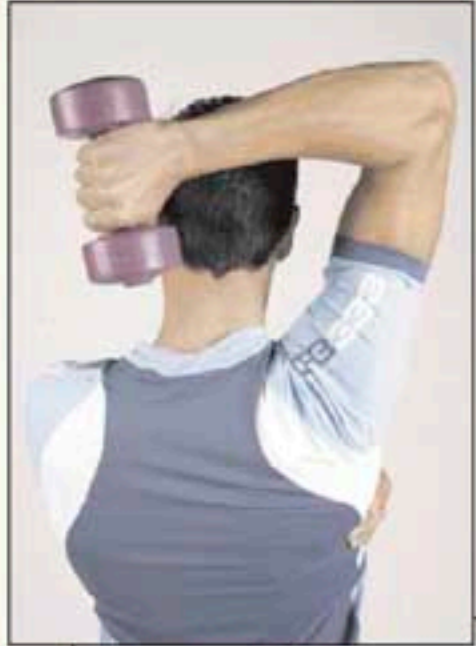
Abdominales 2



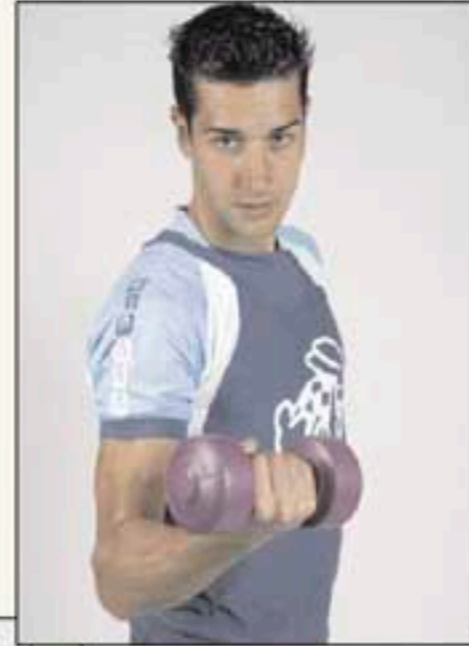
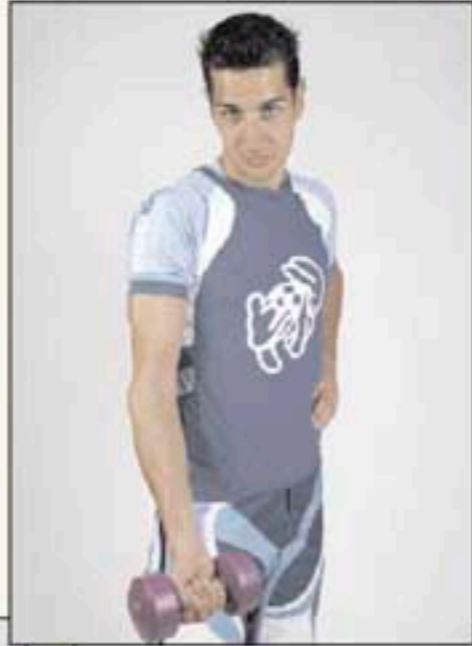
Abdominales 3



Tríceps



Bíceps



Fondos



Flexión dorsal



Flexión palmar

