

www.fuerzaycontrol.com



- 1 FLEXIONES DE BRAZOS  
CON PIES SOBRE BANCO

2



- ELEVAR PIES A LA  
BARRA LATERALMENTE

www.fuerzaycontrol.com



- 3 SENTADILLAS CON  
BARRA LARGA

www.fuerzaycontrol.com



- 6 LANZAMIENTO BALON  
MEDICINAL LATERAL



www.fuerzaycontrol.com



- 4 DOMINADAS CON  
AGARRE SEPARADO



- 5 ELEVACION CADERA  
CON PIERNAS FLEXIONADAS  
Y PIERNA CRUZADA