www.fuerzaycontrol.com
www.entrenadorpersonal.es

FORTALECIMIENTO PARA DOMINADAS

FYC

1 APERTURA PECTORAL CON MANCUERNAS

2 TIRON DE POLEA DORSAL

3 APERTURA LATERAL DE HOMBROS CON MANCUERNAS

4 CURL DE BICEPS BRAQUIAL CON BARRA

5 APERTURA POSTERIOR DE HOMBROS CON MANCUERNAS

6 TIRON DE POLEA TRICEPS

7 FLEXION TRONCO SOBRE FIT BALL

8 FLEXION DE MUÑECA CON BARRA

www.fuerzaycontrol.com