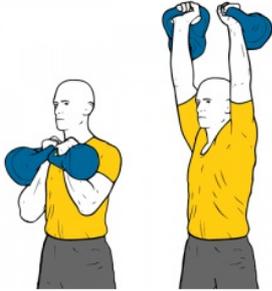


AVANZADO DIA 2 (HOMBRO)

ENTRENAMIENTO ESPECIFICO DE HOMBRO

1 h

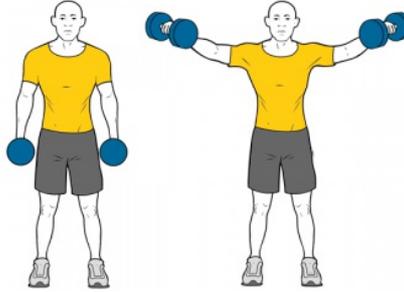
Kettlebell: Press de hombros



4 Series

20/15/12/10 REALIZAR CON MANCUERNA SENTADO

Elevacion lateral de hombros con mancuernas



4 Series

20/15/12/10

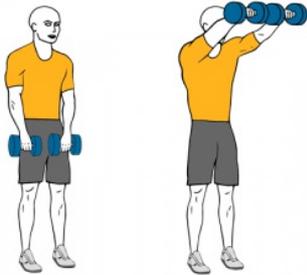
Press anterior de hombros en máquina smith



4 Series

20/15/12/10

Elevación frontal de hombros con mancuernas de pie



4 Series

20/15/12/10

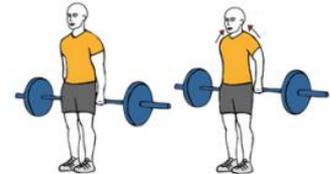
Tirón diagonal a una mano agarre prono con cable-polea de pie



4 Series

20/15/12/10

Encogimientos de hombros con barra por detrás



4 Series

20/15/12/10 SE SUGIERE REALIZAR POR DELANTE