

DESCRIPCION	GRÁFICO	SERIES X REPETICIONES
Hollow con pataditas		3x30"
Plancha con desplazamiento de pies dando pasitos adelante y atrás		3x30"
Peso puerto monopodal	Jose Antonio os ilustrara	4 series 12 repeticiones
Remo con polea baja		
Biceps con trx (face pull)	Este ya sabeis como es	
Zancadas con barra y 30kg ja y 20 Merce		4 x 12
Remo trx poca inclinación		4 x 20
Step up		4 x 20-20
entrenoenelrio.com	Javier Gómez Personal Trainer	667536093