

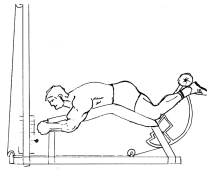
tabla de entrenamiento

ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTES

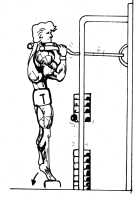
PIERNAS



1. CUADRICESPS



2. FEMORALES

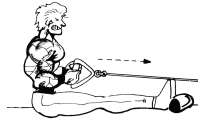


3. GEMELOS

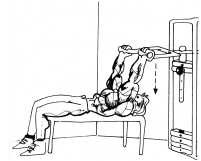
DORSAL



4. POLEA ALTA

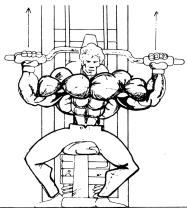


5. POLEA BAJA



6. PRES MAQUINA

HOMBROS



7. PRES MAQUINA

BICEPS



8. CURL CON MACUERNAS

TRICEPS



9. TIRON POLEA

ABDOMINALES

- 1.** CONTRACIONES
- 2.** ELEVACIONES DE PIERNAS

PROGRAMA

HACER 3 SERIES DE 10 REPETICIONES

NOTAS