

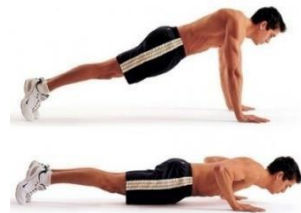
CIRCUITO PARA BRAZOS

(Recordar calentar antes de empezar)

CURL DE BICEPS



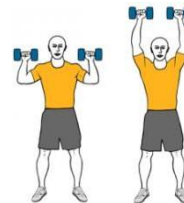
FLEXIONES (CON O SIN APOYO DE RODILLAS)



FONDOS EN SILLA



PRESS DE HOMBROS



| SERIES 30"Trabajo 15"Descanso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|----|----|----|----|---|---|
| CURL DE BICEPS | 12 | 12 | 10 | 10 | 8 | 8 |
| FLEXIONES | 12 | 12 | 10 | 10 | 8 | 8 |
| FONDOS SILLA | 12 | 12 | 10 | 10 | 8 | 8 |
| PREES DE HOMBRO | 12 | 12 | 10 | 10 | 8 | 8 |

18 Minutos 4 Ejercicios 24 Series 240 Repeticiones