

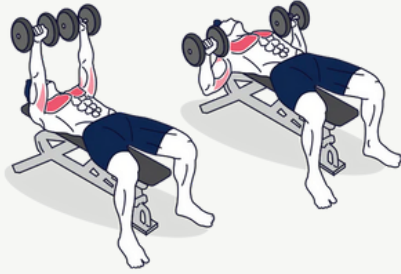
# DESCARGA

Nuestra guía de  
ejercicios y llévala  
contigo a todos lados

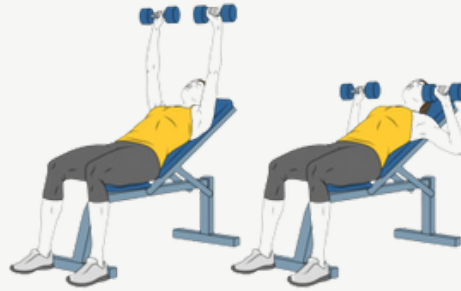
DESCARGA AQUÍ



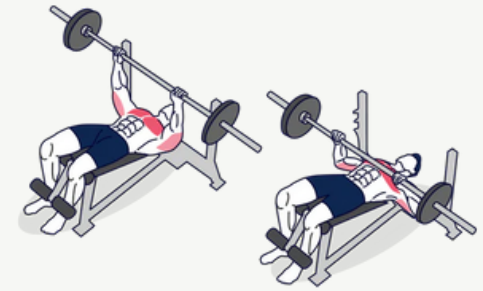
# Ejercicios para pecho



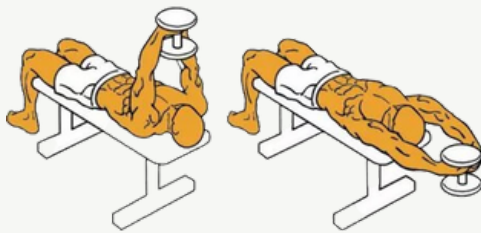
**Press de banca  
acostado**



**Press de banca  
inclinado**



**Press de banca  
declinado**



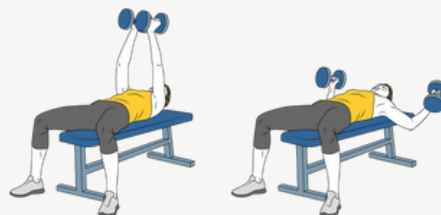
**Pullover con  
mancuerna**



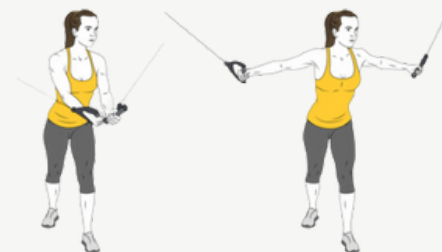
**Apertura de pecho  
en maquina**



**Pecho en barras  
paralelas**

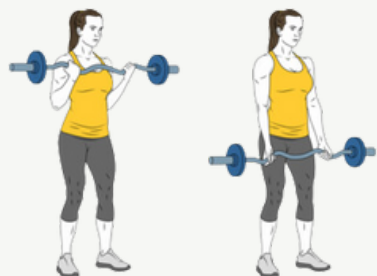


**Cristos con  
mancuerna**



**Cruces de pectoral  
con cable**

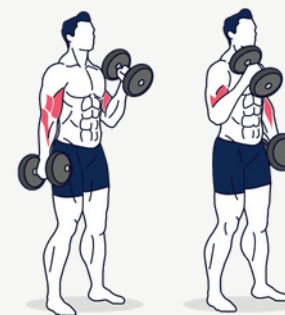
# Ejercicios para bíceps



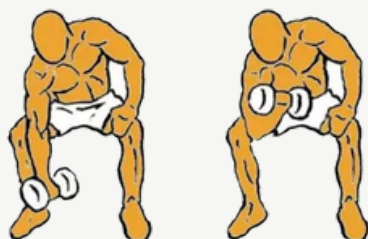
**Curl de bicep con barra**



**Curl de bicep con mancuerna**



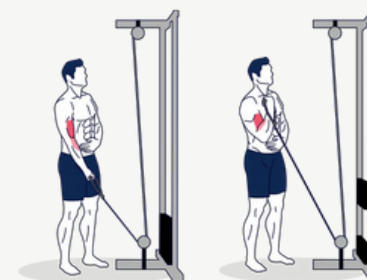
**Curl martillo**



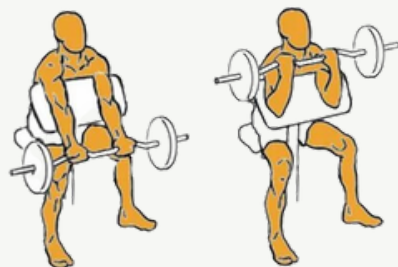
**Curl concentrado**



**Curl con cable en polea baja**



**Curl de bicep a una mano cable**

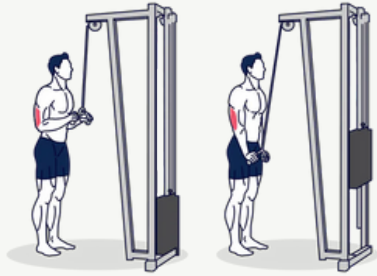


**Curl con barra Z en banco**



**Curl bicep en banco inclinado**

# Ejercicios para tríceps



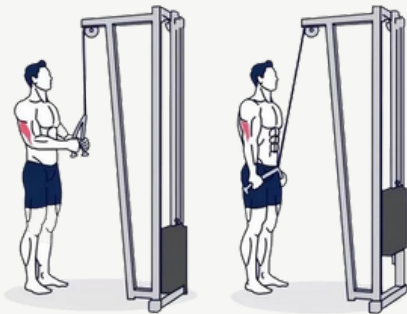
Extensión de  
tricep en polea



Fondos en  
paralelas



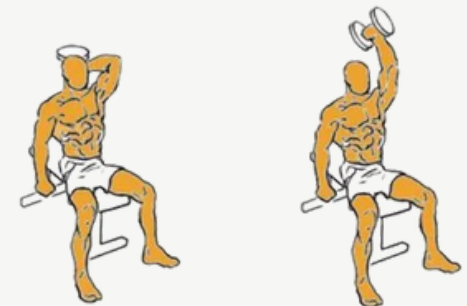
Press frances con  
barra Z



Triceps en polea  
con cuerda



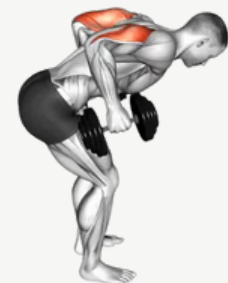
Copa con  
mancuerna



Copa con  
mancuerna a una  
mano

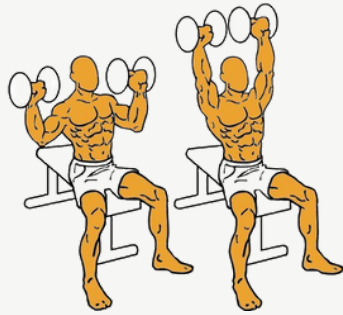


Extensión de triceps  
en polea baja



Patada de triceps  
con mancuerna

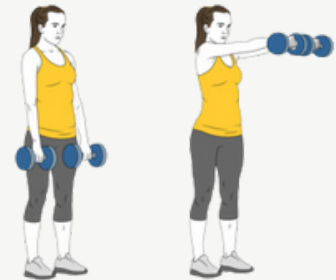
# Ejercicios para hombro



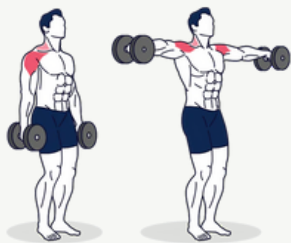
**Press hombro  
con mancuerna**



**Press en maquina  
agarre abierto**



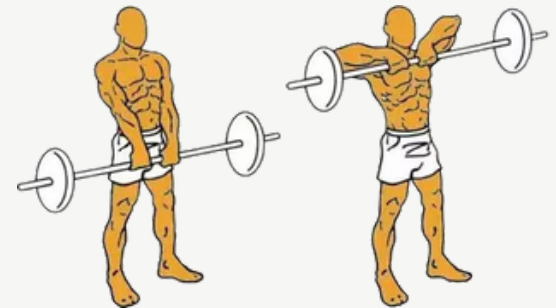
**Elevación frontal  
con mancuerna**



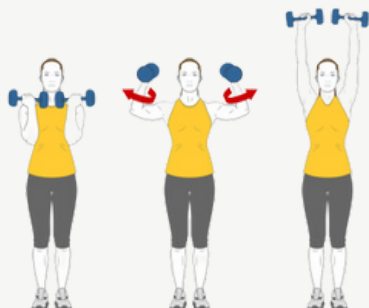
**Elevación lateral  
con mancuerna**



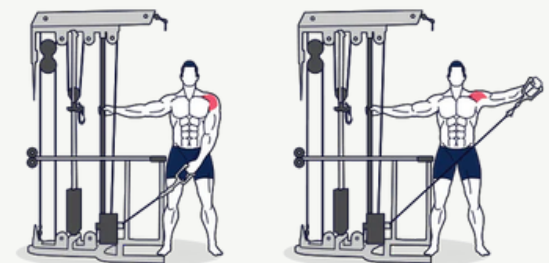
**Pajaros lateral  
con mancuerna**



**Remo al cuello  
con barra**



**Press Arnold con  
mancuerna**



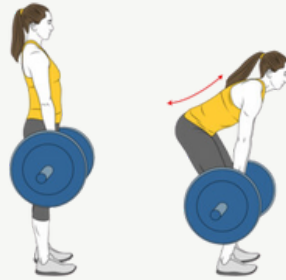
**Elevación lateral en  
polea a una mano**



# Ejercicios para espalda



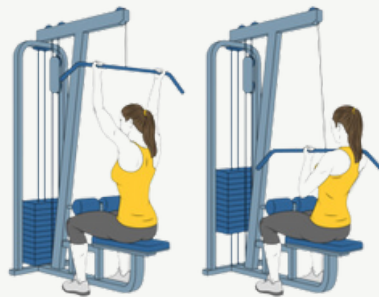
Dominadas en  
maquina



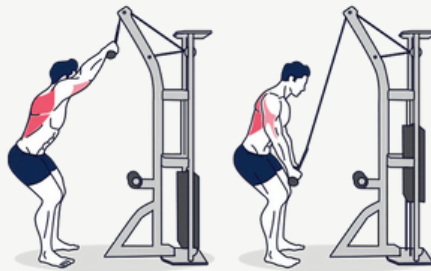
Peso muerto con  
barra



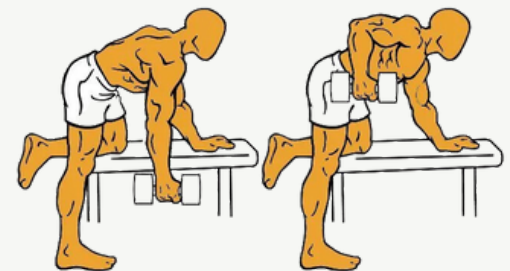
Remo maquina  
con polea



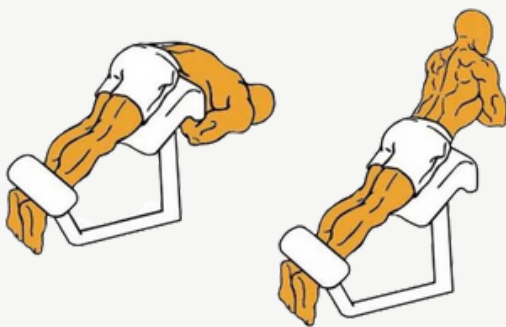
Jalón en polea  
alta



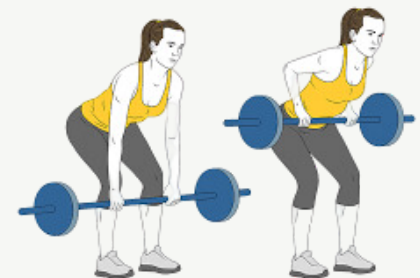
Jalón en polea  
con cuerda



Remo con  
mancuerna a un  
brazo

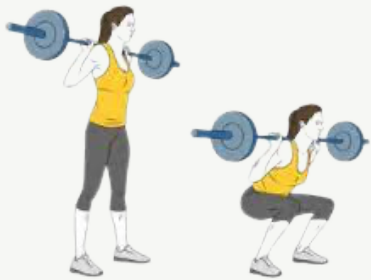


Hiperextensiones

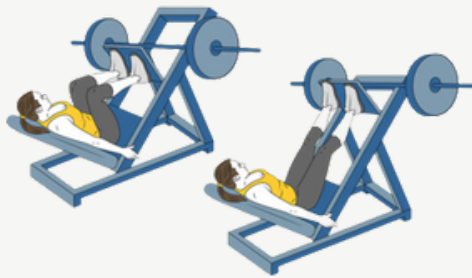


Remo horizontal  
con barra

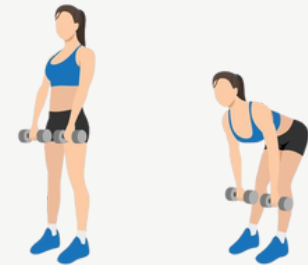
# Ejercicios para pierna y glúteo



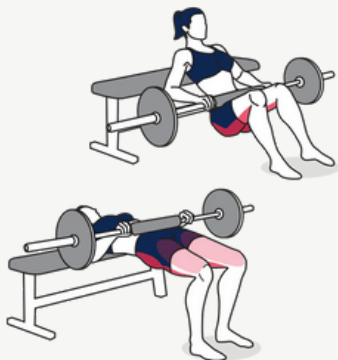
Sentadillas  
squats con barra



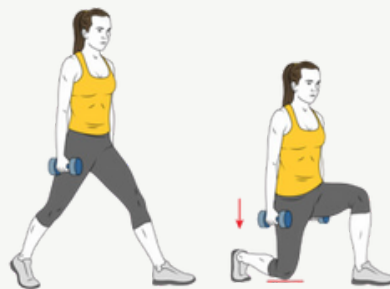
Prensa de pierna  
en maquina



Peso muerto  
rumano mancuerna



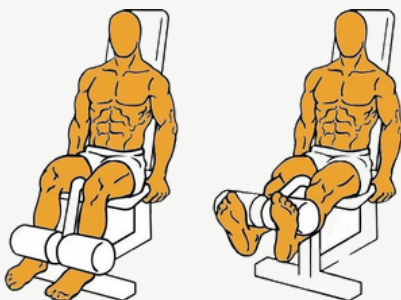
Elevaciones de  
cadera



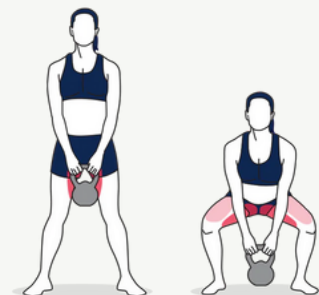
Desplantes con  
mancuerna



Curl  
femoral



Extensiones de  
cuádriceps



Sentadillas sumo  
con mancuerna

# Ejercicios funcionales



Burpees



Lagartija normal  
/ rodilla al piso



Salto de cuerda



Plancha normal



Zancada normal



Mountain climbers



Elevación talón



Flexiones con  
rotación



Sentadilla con  
salto



Squats normal



Abdominales



Triceps en banco