

aumenta tu masa muscular



METROPOLITANO
CLUB DEPORTIVO

Día 1



1º

pectoral



2º

pectoral
aperturas



3º

hombro



4º

elevación lateral



5º

tríceps



6º

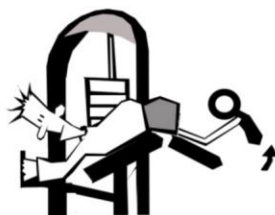
tríceps

Día 2



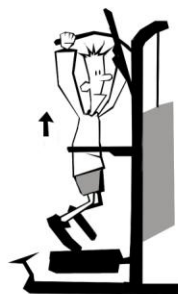
1º

sentadilla



2º

femoral



3º

dominadas



4º

remo



5º

bíceps



6º

bíceps

Calienta 5 minutos en la bici. Realiza 3 series de ocho repeticiones siguiendo el orden marcado. Utiliza un peso con el que experimentes una sensación de esfuerzo e intensidad fuertes.