

PARTE 1	ACTIVACIÓN
PARTE 2	PARTE PRINCIPAL

<https://www.youtube.com/watch?v=0gt3b7RwkOs>

Vídeo interesante para los que os iniciáis en el entrenamiento de fuerza.

Realizamos la mitad de las repeticiones posibles. 3 SERIES. Descanso lo suficiente



DOMINADAS

Adaptar según nivel



SENTADILLA

Adaptar según nivel



FLEXIONES

Adaptar según nivel



PESO MUERTO RUMANO

Adaptar según nivel



PRESS HOMBRO

Adaptar según nivel



CURL BICEPS