

PARTE 1	ACTIVACIÓN	https://www.youtube.com/watch?v=0qt3b7RwkOs	Vídeo interesante para los que os iniciais en el entrenamiento de fuerza.
PARTE 2	PARTE PRINCIPAL	Realizamos la mitad de las repeticiones posibles. 3 SERIES. Descanso lo suficiente	



DOMINADAS

Adaptar según nivel



SENTADILLA

Adaptar según nivel



REMO AL PECHO

Adaptar según nivel



FLEXIÓN CADERA GOMA

Adaptar según nivel



CURL DE TRICEPS

Adaptar según nivel