

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD HOMBROS
ROTACIONES DE HOMBRO HACIA DELANTE

1

MÁQUINA Nº 0



CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

PECHO

ESTIRAMIENTO PECTORAL/H

9 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

VUELTA A LA CALMA

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ABRAZO EN DECÚ