



# RUTINA VOLUMEN

PARA EL GYM

¡ENTRENA CON NOSOTROS!

## DÍA CUATRO

### HOMBRO GEMELO

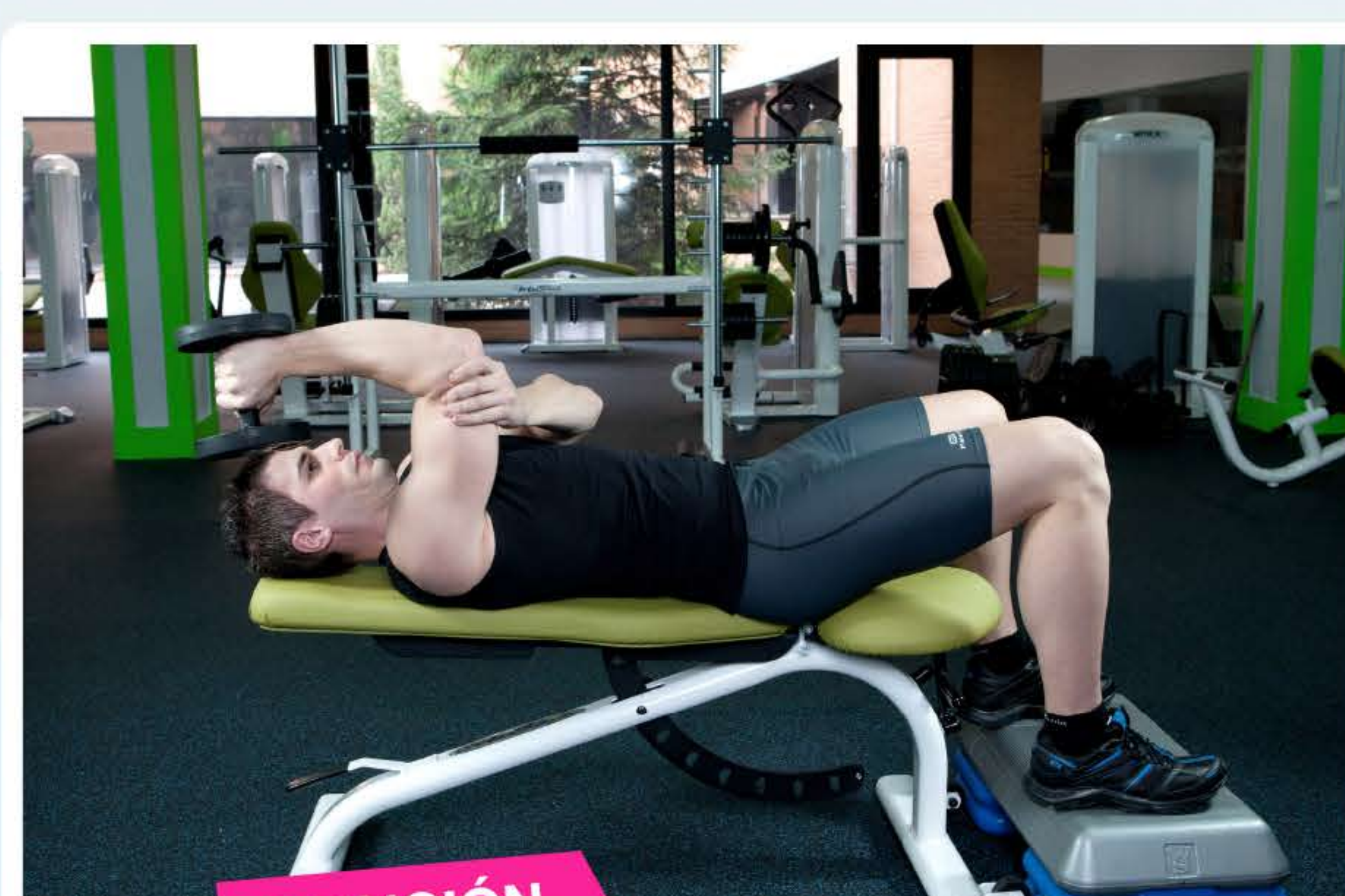
SERIES	REPETICIONES	INTENSIDAD
4	8	70-75%

### ABDOMEN

SERIES	REPETICIONES	INTENSIDAD
4	20	X

## HOMBRO GEMELO

### 1. PRESS SENTADO CON MANCUERNAS



### 2. ELEVACIONES LATERALES



### 3. REMO AL CUELLO



### 4. ELEVACIÓN DE TALÓN



## ABDOMEN

### 5. ABDOMEN TRANSVERSO

### 6. ABDOMEN OBLICUO

### 7. LUMBARES