

BODY LAB

Rutina: pecho

Vencimiento: 3 Meses | Objetivo: Hipertrofia | Nivel: Intermedio | Frecuencia: 4 días/sem

MARTES

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Banco Prodicador - Ejecución Estándar	4	10-12	1	-	Piernas

LUNES

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Cruce de Poleas Bajas a Altas (Haz Clavicular / Pectoral Superior)	4	10-12	1	-	Pecho
PRESS DE BANCA	4	10-12	1	-	Pecho
PRENSA ATLETICA	4	10-12	1	-	Piernas
Sentadilla Bulgara - Ejecución Estándar	4	10-12	1	-	Piernas
Elevaciones Laterales Unilaterales en Polea Baja	4	10-12	1	-	Hombros