FAUSTO CARTELLE

ONLINE COACH

RUTINA

PERSONALIZADA

PLANIFICACIÓN
4 SEMANAS

DÍA | Pecho y Tríceps

ENTRADA EN CALOR Y TRABAJO AERÓBICO:

5 min cinta/bici

4 vueltas de: Plancha baja x 20'' + Flexiones de brazo x 10 + Abdominales Bisagras x 15 de lado + Abdominales elevación de piernas x 15

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
Press plano con barra	5	5	1'30''
Press inclinado con mancuernas Cruces en polea	4	10 12 lentas	1'30''
Aperturas planas con mancuerna Aperturas en peck deck	4	12 15	1'
Barra w a la frente acostado Extensión con soga	4	10/8/8/6 12	1'30''
Francés con mancuerna sentado	3	10 por brazo	Sin descanso
Fondos en banco (piernas extendidas)	3	Fallo muscular	45''

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO

FAUSTO CARTELLE

ONLINE COACH