



EXTENSIÓN DE MUÑECA
Subir y bajar con la muñeca
3 x 15



MARTILLO DE MUÑECA
Subir y bajar con la muñeca
3 x 15



FLEXIÓN DE MUÑECA
Subir y bajar con la muñeca
3 x 15



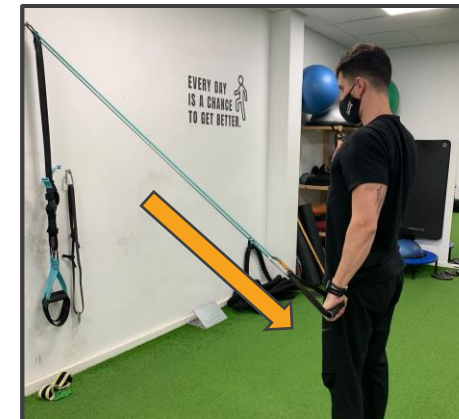
EXTENSIÓN DE DEDOS
Abrir y cerrar los dedos
3 x 15



PATADA TRÍCEPS
Extender codos y volver lento
3 x 15



CURL BÍCEPS
Flexionar codos y volver lento
3 x 15



PULL OVER
Bajar con el brazo extendido
3 x 15