











10 EJERCICIOS DE TRÍCEPS



1   **x 10**
Flexión



6   **x 10**
Remo renegado
con extensión de tríceps




2   **x 8**
Kick-back




7   **x 10**
Press
de hombros



3    **x 10**
Press

8   **x 10**
Fondo
de tríceps

4   **x 10**
Skull
crushers

9    **x 10** cada lado
Extensión
unilateral

5    **x 10**
Flexión
diamante

10   **x 10**
Flexión
sphinx