

Rutina de tríceps

evalufit

[ver online](#)

Plancha tipo comando x 10



Extensión de tríceps x 10



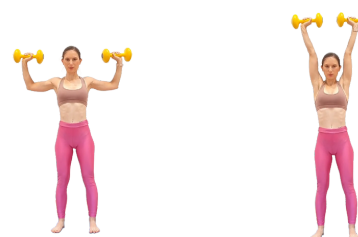
Flexiones x 10



Patada de tríceps x 10



Press de hombros x 10



10
reps.
de cada
ejercicio

Max. número
de series
en

🕒 20:00