

18 EJERCICIOS CON MANCUERNAS

TREN SUPERIOR

1 Press con mancuernas | 8 reps x 3



4 Press de hombros a una pierna | 10 reps x 3 cada lado



2 Vuelo posterior | 6 reps x 3



5 Curl de bíceps | 12 reps x 3



3 Remo con mancuernas | 8 reps x 3 cada lado



6 Extensión de tríceps | 12 reps x 3



TREN INFERIOR

1 Zancada cruzada | 8 reps x 3 en cada pierna



4 Zancadas frontales | 10 reps x 3



2 Sentadilla | 6 reps x 3



5 Elevación de pantorrillas | 18 reps x 3



3 Elevación de caderas | 10 reps x 3



6 Escalón | 8 reps x 3 en cada pierna



18 EJERCICIOS CON MANCUERNAS

CORE Y ABDOMINALES

1 Sentada con mancuerna | 10 reps x 3



2 Giro ruso | 10 reps x 3



3 Plancha con deslizamiento | 6 reps x 3



4 Remo renegado | 8 reps x 3



5 Plancha lateral con rotación | 12 reps x 3



6 Bird dog con pesas | 12 reps x 3



Más tablas de
ejercicios en PDF en

evalufit.com