

# UPPER BODY BLAST

evalufit

Circuito 1	Completar 3 veces	Circuito 2	Completar 2 veces
Rodillas arriba con brazos activos	30"	Flexiones	x 8
Inchworms	x 5	Remo con mancuernas	x 8 cada lado
Elevaciones laterales	x 8	Curl de bíceps alternados	x 12
Fondo de tríceps	x 10	Mountain Climbers (escaladores)	20"
Círculos de brazos	x 10 adelante/atrás	Plancha lateral	20" cada lado
Circuito 3	Completar 2 veces	<p>evalufit</p> <p>Más rutinas y guías de fitness gratis en <a href="https://evalufit.com">evalufit.com</a></p>	
Press de hombros con mancuernas	x 8		
V-Ups	x 8		
Vuelo posterior	x 8		
Press de piso	x 6		
Remo renegado	x 5		