

10 EJERCICIOS CON MANCUERNAS

PARA UN PECHO MÁS FUERTE



Press inclinado

1



Pullover de pecho

6



Vuelo inclinado

2



Press con agarre invertido

7



Press de banca plano

3



Press "crush"

8



Vuelo plano

4



Vuelo "Hyght"

9



Press en el suelo

5



Press inclinado "champagne"

10

