

RUTINA DIA 5 – BRAZOS

- 1 Biceps
- 2 Elevacion brazos
- 3 Triceps
- 4 Giros
- 5 Biceps
- 6 Elevacion brazos
- 7 Triceps
- 8 Giros

20 SEG TRABAJO 10 SEG DESCANSO HASTA COMPLETAR MINIMO 2 RONDAS DE 4 MIN

VAMOS EQUIPOS!!

