

SERIE HIPERTROFIA: Biceps.

1 h 50 min

Aumento de masa muscular, fuerza articular y resistencia anatómica. Series de Peso Pesado.

Curl de biceps con mancuerna apoyado en banco inclinado



16 Series 8 reps 5 min desc
Series de Oleaje, PM, RM, PM, RM y PM.

Curl de biceps alterno con mancuernas en banco inclinado



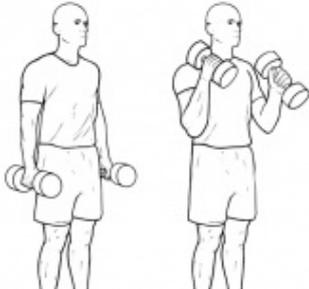
4 Series 12 reps 30 seg desc
Peso estable, con un peso medio.

Curl de biceps con giro supinación y pronación o Zottman



4 Series 12 reps 30 seg desc
Serie estable, con peso medio/pesado.

Curl de biceps con mancuernas de pie agarre tipo martillo



16 Series 8 reps 5 min desc
Serie de escalada en descenso, RM, PM, RM, PM.

Curl biceps con cable-polea brazos en cruz



4 Series 10 reps 30 seg desc
Series de peso estable: Peso ligero.

Curl de biceps con banda elastica



5 Series 30 reps 30 seg desc
Estiramientos de banda elástica, favorable para aflojar el musculo fatigado.

PM (PESO MINIMO QUE
PODEMOS CARGAR EN UNA
DIVISIÓN MUCULAR), RM
(REPETICIÓN MÁXIMA DE PESO
QUE PODEMOS CARGAR)

SERIE EN OLEAJE: SE COMPONE
DE UNA VARIACIÓN EN PM Y RM,
LOGRANDO UNA FATIGA
MUSCULAR EXTREMA. LOGRO:
HIPERTROFIA.