

RUTINA 4: EJERCICIOS DE ESPALDA CON TRX

3 series de 15 repeticiones

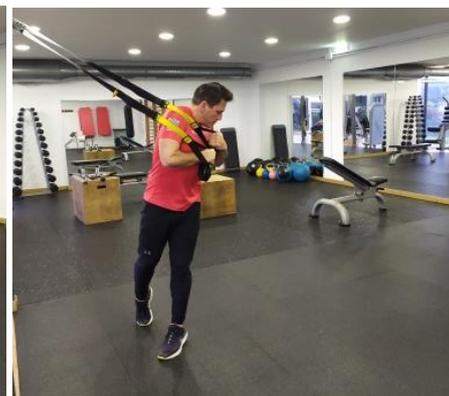
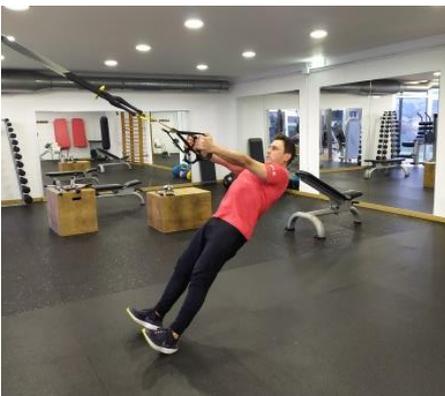
1. REMO NEUTRO



2. REMO TRANSVERSO



3. REMO + TORSIÓN



4. SQUAT + REMO + TORSIÓN



5. REMO NEUTRO DESDE POSICIÓN SUPINA DEL TRONCO



6. REMO TRANSVERSO DESDE POSICIÓN SUPINA DEL TRONCO



7. JALÓN AL PECTORAL



8. EXTENSIÓN PARA TRIÁNGULO



9. EXTENSIÓN / TRIÁNGULO / TORSIÓN.

