

## RUTINA 6: EJERCICIOS DE HOMBRO CON TRX

3 series de 15 repeticiones

### 1. APERTURAS EN T



### 2. APERTURAS EN Y



### 3. APERTURAS EN I (BANDERILLERO)



4. SUPERMAN



5. PRESS MILITAR A UN BRAZO + LUNGE



6. PRESS MILITAR A UN BRAZO DESDE FLEXIÓN DE CADERA

