

RUTINA 7: EJERCICIOS DE BICEPS Y TRICEPS CON TRX

3 series de 15 repeticiones

BICEPS

1. CURL



2. CURL a 1 mano



TRICEPS

1. Extensión de codo



2. Push Up Tríceps



3. Extensión codo a una mano



4. Press Triceps



5. Extensión de codo desde Squat

