PECHO

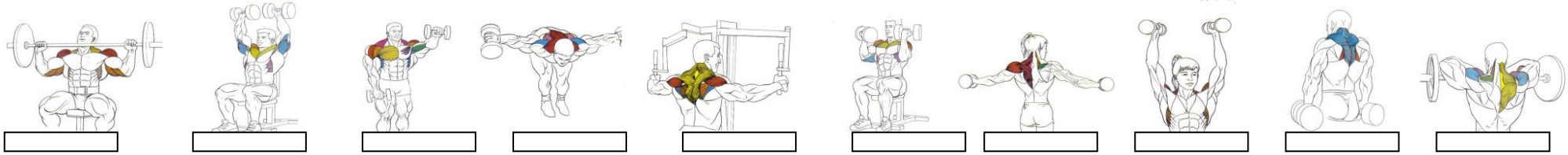
PRESS BANCA 1 | PRESS INCLINADO 2 | PRESS DECLINADO | PRESS MANCUERNAS | PRESS SUPERIOR | PRESS INFERIOR | APERTURAS | APERTUAS SUP. | PECK-DECK | POLEA

ESPALDA

DOMINADAS | POLEA PECHO | REMO BARRA | POLEA TRASNUCA | REMO SENTADO | REMO UNA MANO | REMO EN PUNTA | PULLOVER POLEA | REMO INVERTIDO

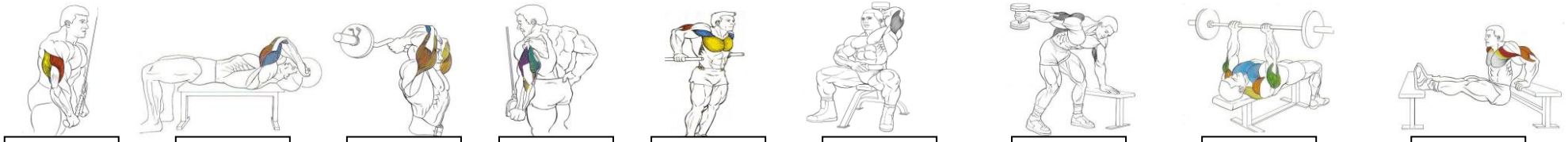
HOMBRO

PRESS MILITAR | PRESS SENTADO | ELEV. FRONTALES | PAJARO | PECK-DECK HOMBRO | PRESS ARNOLD | ELEV-LATER. | ELEVACION | ENCOGIMIENTOS | REMO AL CUELLO



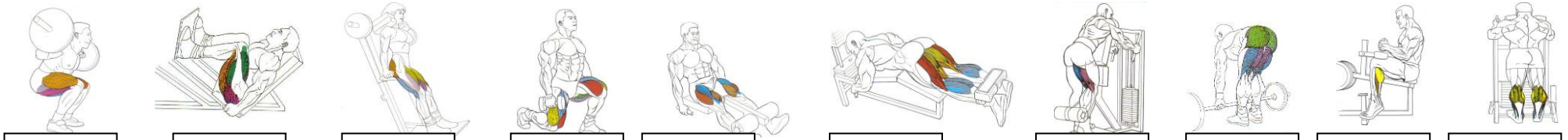
TRICEPS

TRICEPS POLEA | PRESS FRANCES | FRANCES DE PIE | POLEA INVERSO | FONDOS PARALELA | EXT. TRASNUCA | PATADA | PRESS CERRADO | FONDO EN BANCO



BICEPS

CURL CON BARRA | CURL ALTERNO | CURL MARTILLO | CURL SCOTT | CURL CONTRADO | FLEXION POLEA | SCOTT UNA MANO | CURL INVERTIDO | CURL DE MUÑECA

PIERNAS

SENTADILLA | PRENSA | HACK | TIJERA | EXT. CUADRICEPS | CURL FEMORAL | CURL FEMORAL PIE | PESO MUERTO | GEMELO | GEMELO PIE