

Sexy Piernas

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 09 de Junio de 2013 20:21 - Última actualización Domingo, 09 de Junio de 2013 20:22



Sexy Piernas

Extensiones de piernas -- 3 series con 6-12 repeticiones

Curl femoral tumbado -- 3 series con 6-12 repeticiones

Sentadilla Hack -- 3 series con 6-12 repeticiones

Zancadas con Barra -- 2 series con 6-12 repeticiones

Elevación Talones de pie en máquina -- 3 series con 6-12 repeticiones

Principiantes deberían de empezar las primeras semanas con solo dos series del ejercicio nº3 y nº5

?