

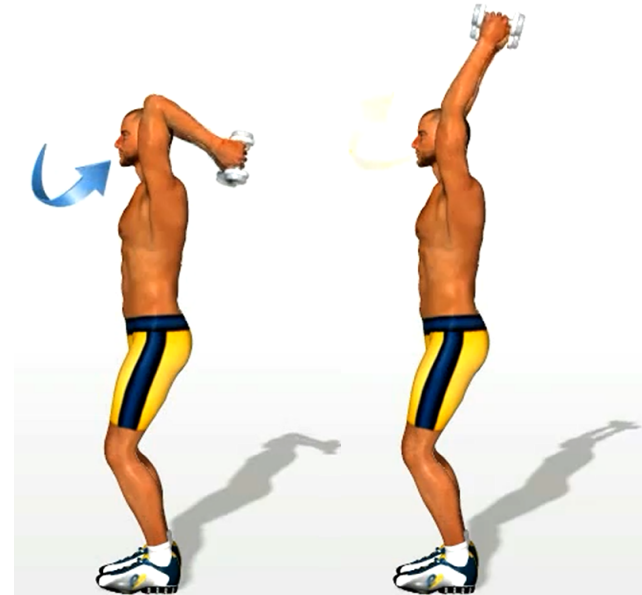
▪ Circuito: Fuerza con carga externa- Mancuernas I.a

Brazos:

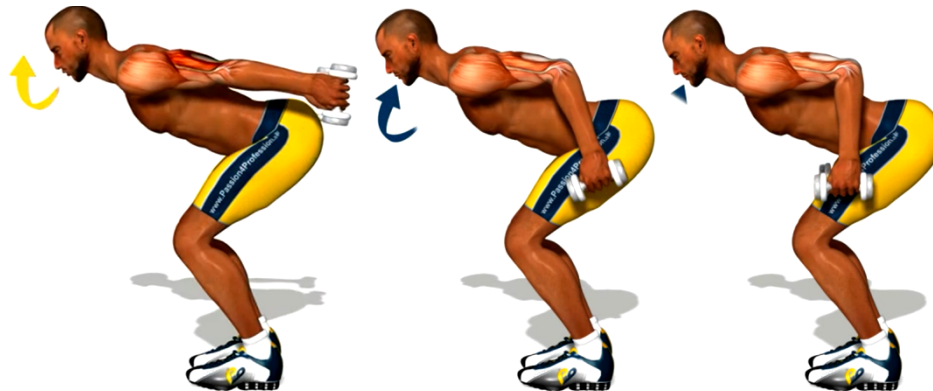
1



2



3



4



▪ Circuito: Fuerza con carga externa- Mancuernas I.b

Brazos:

5

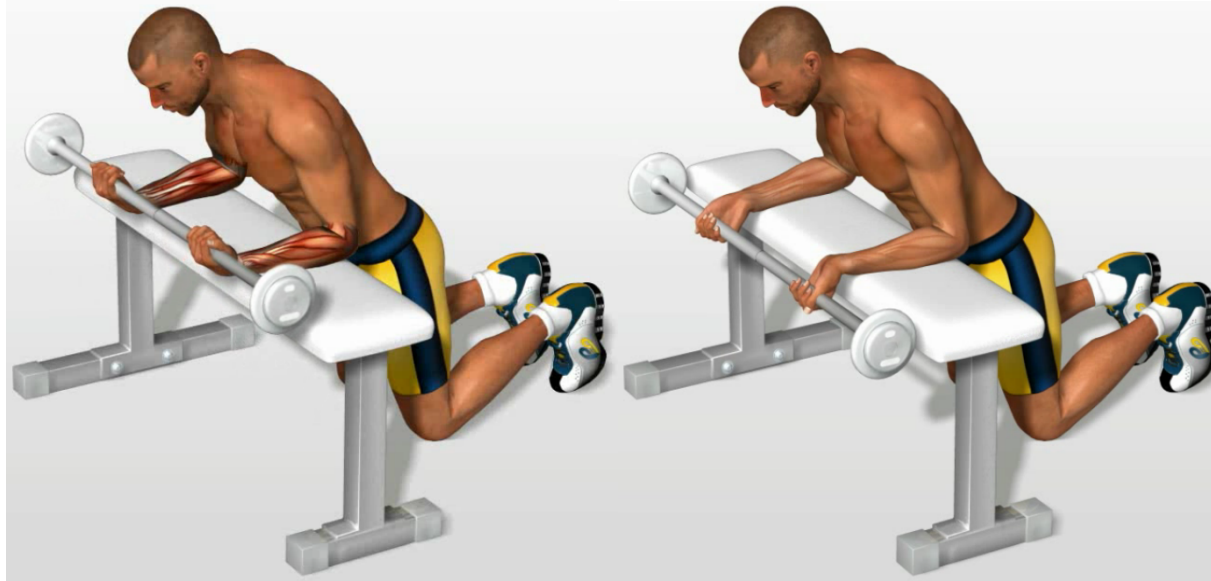


6

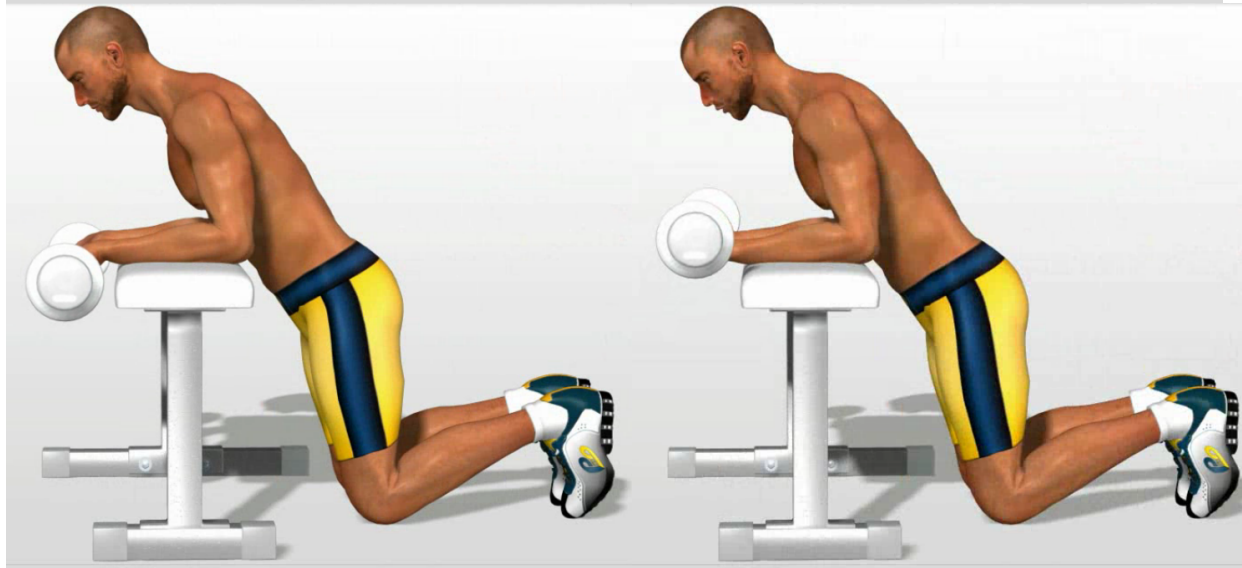
▪ Circuito: Fuerza con carga externa- Mancuernas I.a

Antebrazos:

1



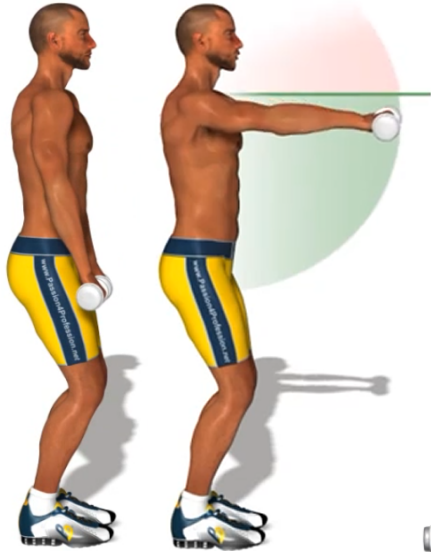
2



▪ Circuito: Fuerza con carga externa- Mancuernas II

Hombros:

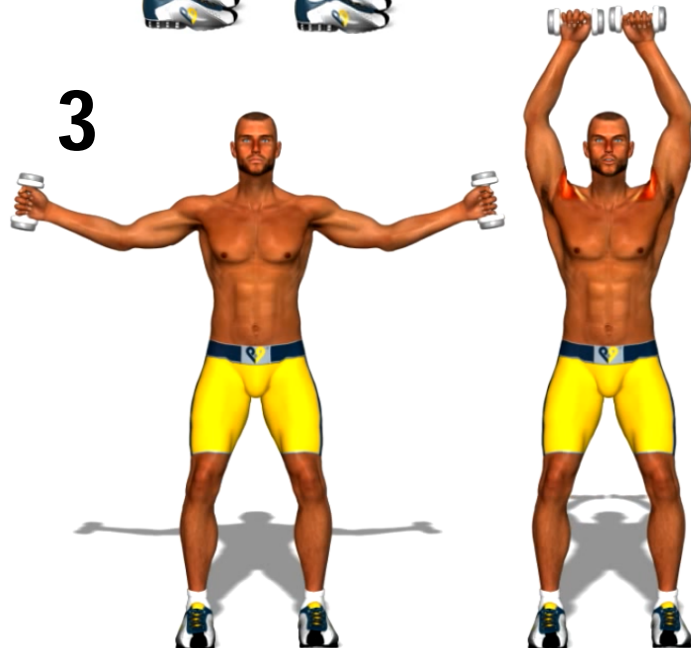
1



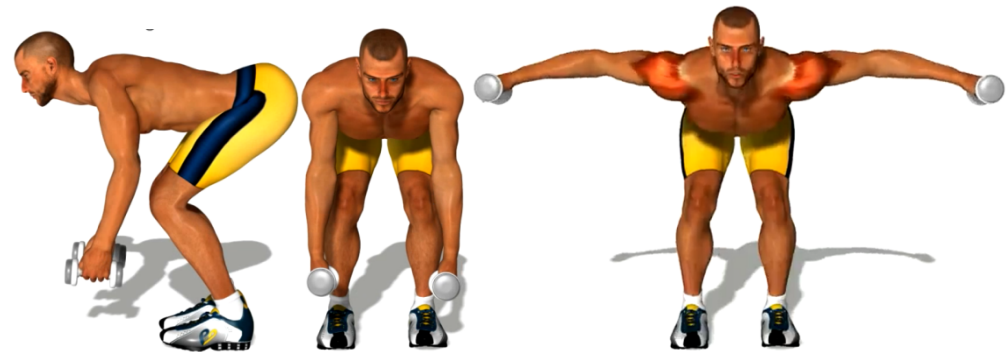
2



3



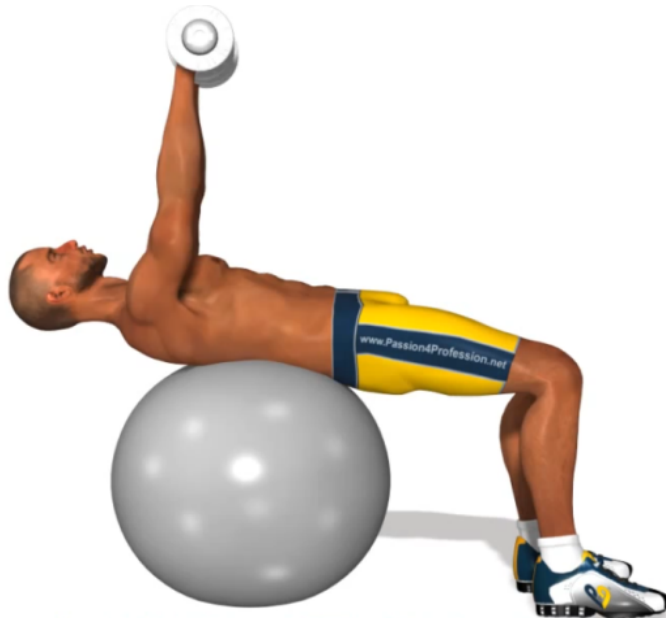
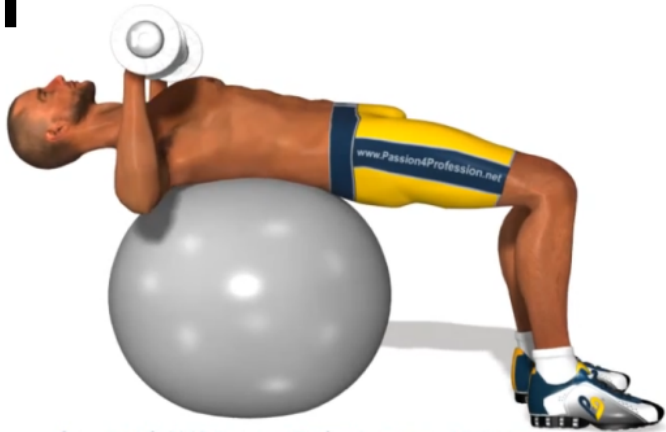
4



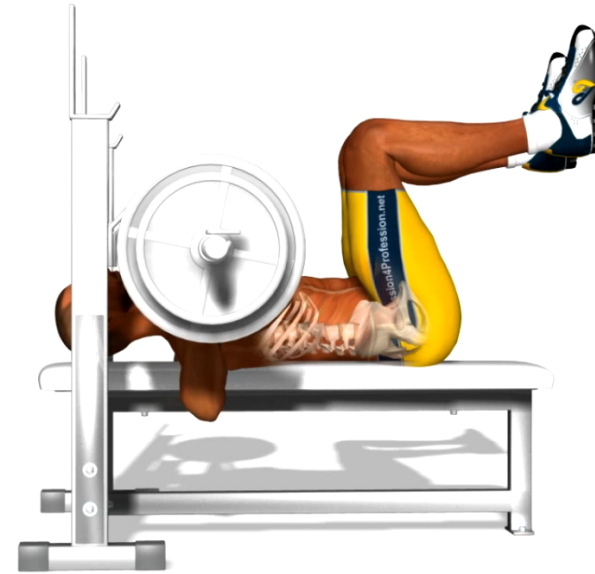
▪ Circuito: Fuerza con carga externa- Mancuernas III

Pecho:

1



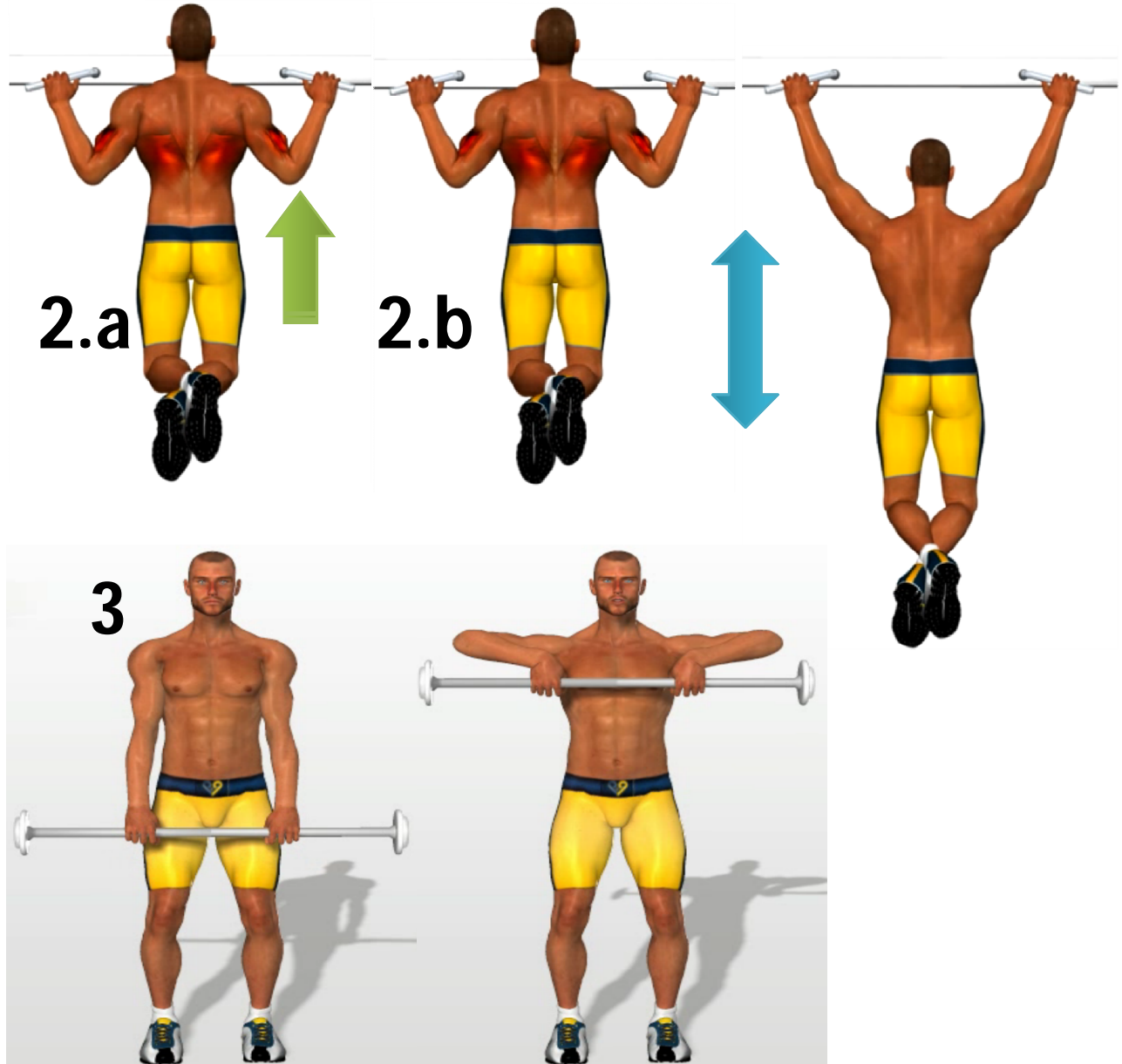
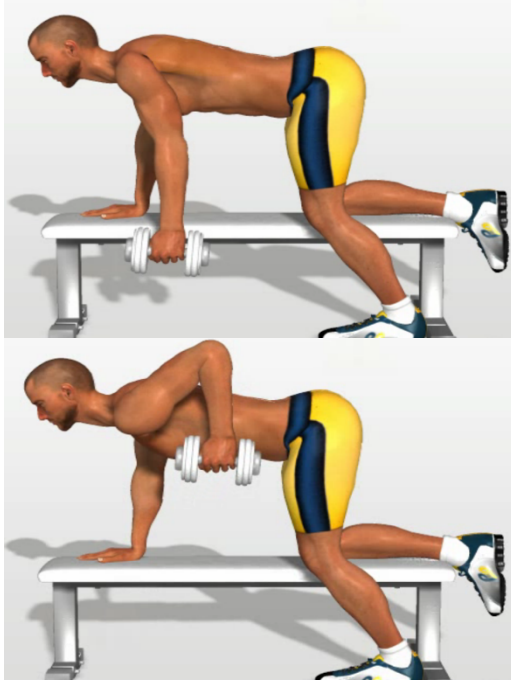
2



▪ Circuito: Fuerza con carga externa- Mancuernas III

Espalda:

1



▪ Circuito: Fuerza con carga externa- I

1



2



3



4

