

EJERCICIOS PARA UN PLAN DE ENTRENAMIENTO

Debéis seleccionar al menos 3 ejercicios de los siguientes músculos que permitan su desarrollo/sirvan para entrenarlos:

- Pectoral
- Deltoides
- Dorsal ancho
- Bíceps braquial
- Tríceps braquial
- Glúteo
- Cuádriceps
- Isquiotibiales
- Gemelo

COSAS A TENER EN CUENTA

De cada músculo debéis recoger:

1. Origen e inserción de dicho músculo
2. Función que tiene el músculo (Ej: flexor de cadera, Extensor de rodilla, etc)
3. 3 ejercicios que sirvan para trabajar ese músculo y de cada uno de ellos foto donde se pueda ver como se trabaja