Rutina 7: Entrenamiento Fuerza-Resistencia

4 repeticiones de cada bloque (1' pausa entre bloque)

BLOQUES	Nº	EJERCICIO	EJECUCIÓN
B-1	1	Pectorales (press banca con mancuernas) Tendido supino	4 x (8-14rep)/30" según carga
	2	Dorsal y palmares. (Remo) I-D	
B-2	3	Deltoides (press hombro con 1 carga) De pie	
	4	Biceps (curl de biceps con mancuernas) De pie	
B-3	5	Pectorales (aperturas de mancuernas) Tendido supino	
	6	Triceps (fondos en banco plano; "dippings")	
B-4	7	Pectorales (pullover; extensiones de hombro) Tendido supino	
	8	Pectorales (flexo-extensiones de codo) desde "tierra"	
B-5	9	Deltoides (elevaciones frontales de mancuernas) De pie	
	10	Triceps (curl alternativo con mancuernas) tendido supino en banco plano	

Material necesario: 2 pares de mancuernas de distinto peso y banco o similar