

VICTOR HERRERO
PERSONAL TRAINER

EMPIEZA A TENER RESULTADOS
DE UNA VEZ POR TODA

TABLA DE EJERCICIOS

DESCARGA PDF



WWW.VICTORHERREROENTRENAMIENTO.COM

1. Trotar



30 REPETICIONES
30 REPETICIONES

2. Flexiones



15 REPETICIONES
15 REPETICIONES

3. Sentadilla



15 REPETICIONES
15 REPETICIONES

4. Punte



15 REPETICIONES
15 REPETICIONES

5. Frontal P.



45 SEGUNDOS
45 SEGUNDOS

6. Lateral P.



25 SEGUNDOS
25 SEGUNDOS