



Mancuernas & Peso Corporal

Detalles del programa



4 semanas / 3 días por semana



Principiante / Intermedio



Casa / Gimnasio



Cuerpo completo

Descripción del programa

Este programa ha sido diseñado para personas con acceso mínimo al equipamiento. Es posible que estés entrenando en casa o en un gimnasio con equipamiento limitado. Realizaremos ejercicios utilizando mancuernas para asegurarnos de que puedas progresar.

Program schedule



Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4