

ENTRENAMIENTO PARA LA MEJORA DE LAS DOMINADAS.

RUTINA DE MEJORA DE LAS DOMINADAS

CALENTAMIENTO:

DE 10 A 20 MINUTOS DE BICICLETA ESTÁTICA O CINTA

RUTINA:

1. DOMINADAS LIBRES.

2 SERIES A 2 REPETICIONES DEL FALLO.

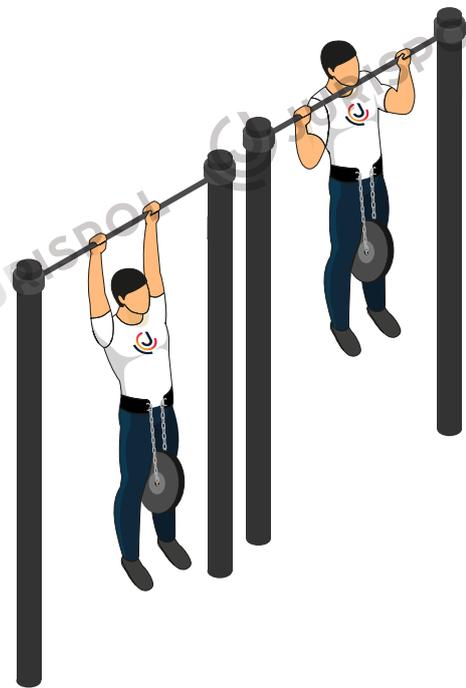
DESCANSO: 60" - 120" ENTRE SERIES.



2. DOMINADAS LASTRADAS.

3 SERIES DE 6 REPETICIONES.

DESCANSO: 120" - 180" ENTRE SERIES.



3. DOMINADAS EN CLÚSTER

2 SERIES DE:

3 REPETICIONES + 20" DE DESCANSO +

3 REPETICIONES + 20" DE DESCANSO...

ASÍ HASTA EL FALLO ABSOLUTO.

DESCANSO: 20" ENTRE MICROSERIES Y

180" ENTRE LOS DOS CLUSTERS.





¿Quieres más información?

Hazte alumno JURISPOL



www.jurispol.com