

Capacidad

1. Capacidad superior

Tren inferior

Dorsales

Trapezio del toides

Triceps

Abdominales

Vices

• Capacidad inferior

Gemelos

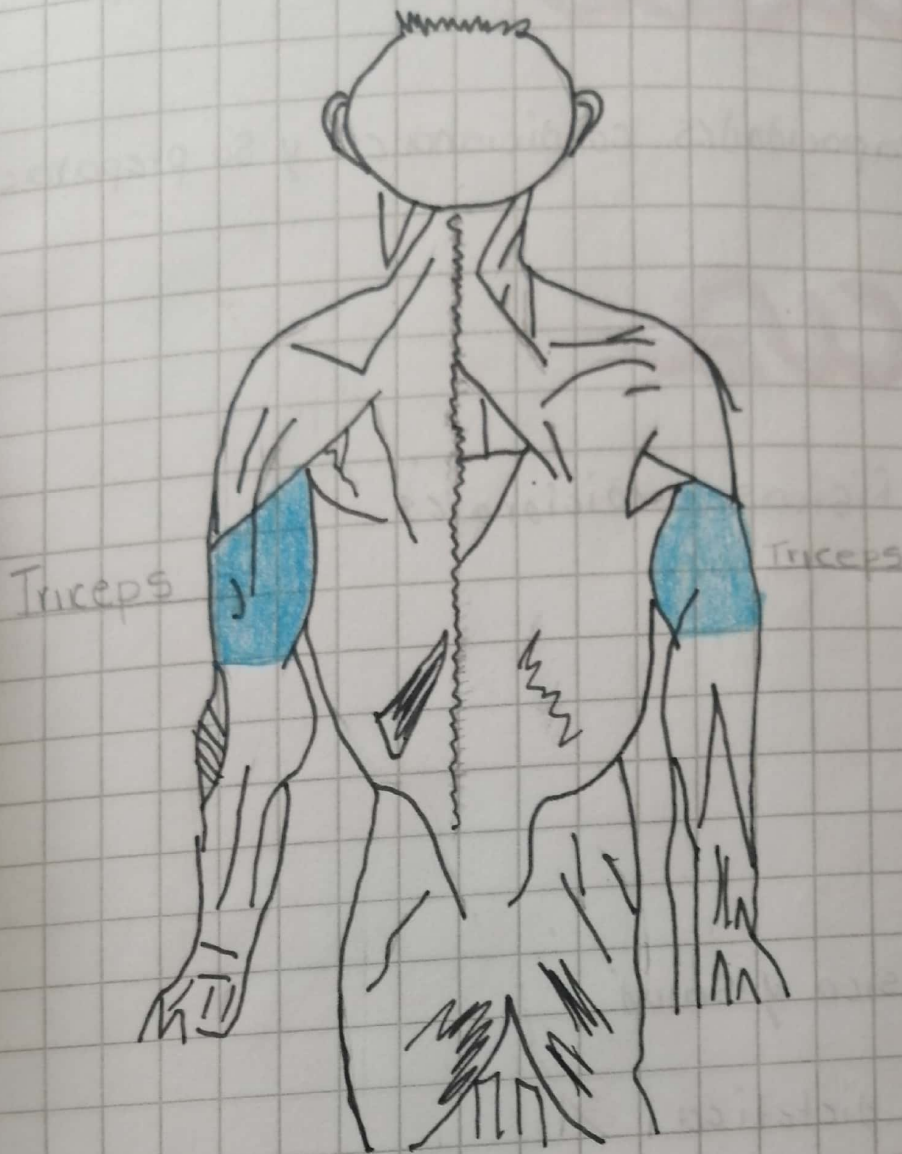
Abductores

Cuádriceps

Discos triviales

2. Dibujar cada zona realizada y con color señalar donde está el musculo trababajo.

TRICEPS



GEMELOS

