

Indice de masa corporal

Altura elevada al cuadrado  $\div$  por el peso

160.0

63.0

24.6

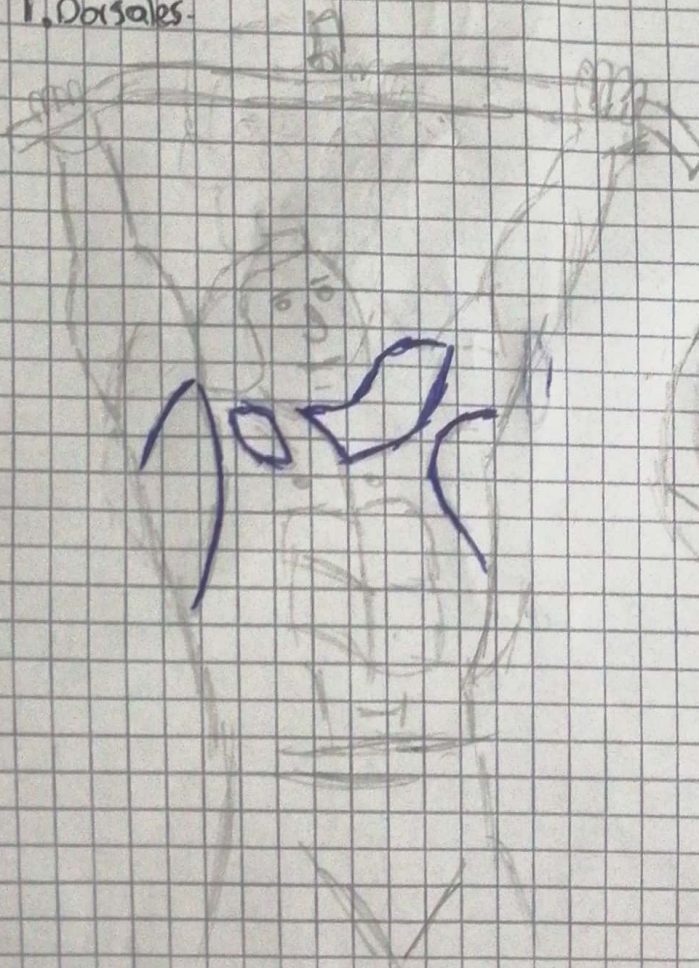
Capacidades

Tren superior: Dorsales, trapecio de cervicales, tríceps, abdominales, bíceps.

Tren inferior: Gemelos, aductores, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos.

Dibujar cada ejercicio y señalar con un color el músculo trabajado

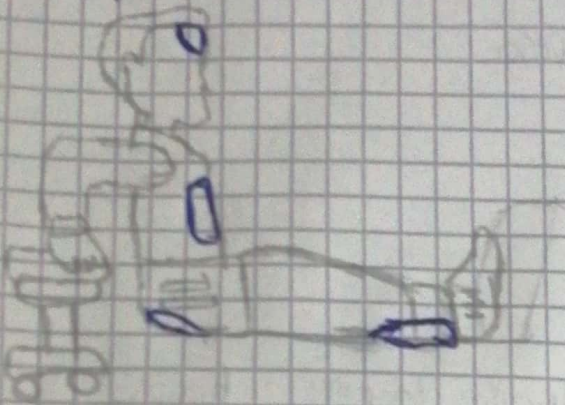
1. Dorsales.



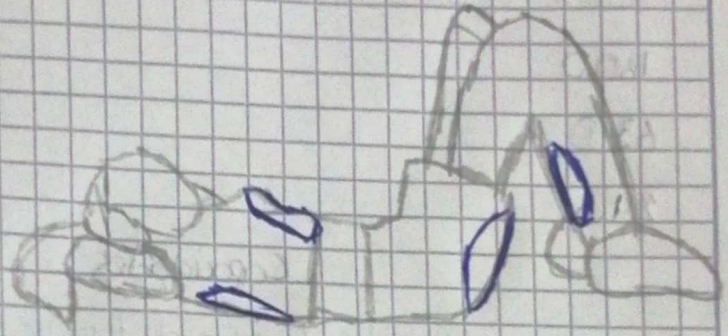
2. Trapecio



3. Tríceps:



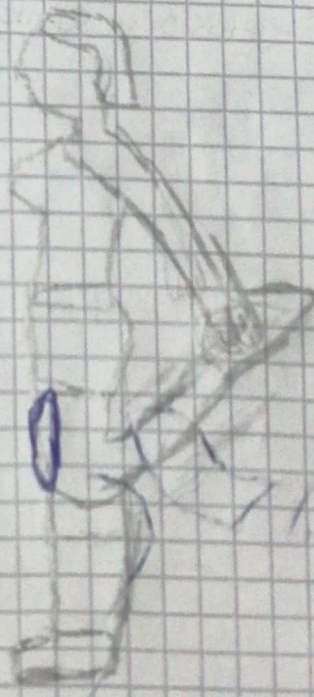
4. Abdominales



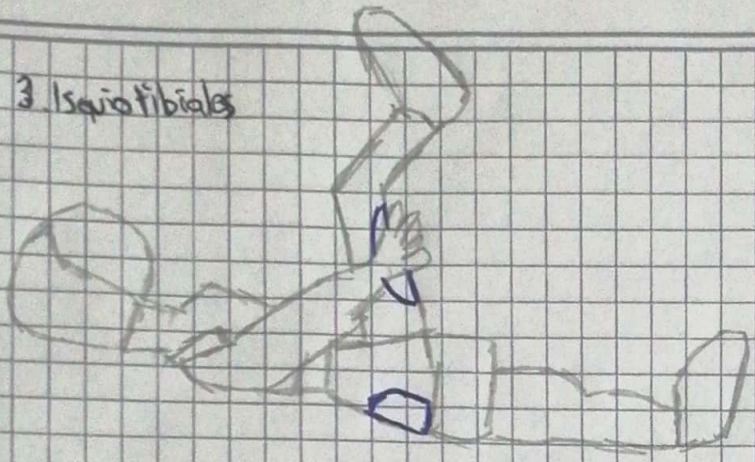
1. Gemelos adyacentes



2. Cuadríceps



3. Isquiotibiales



4. Gluteos

