

EXPLICACIÓN

DE EJERCICIOS

Hacer click en la descripción para ver los vídeos



Pecho

Press Pecho Inclinado barra & mancuernas, press pecho plano barra & mancuernas, hex press.



Progresión de push ups.



Deadlift

Explicación Extendida



Pull Ups

Progresión para poder hacer pull ups (dominadas).



¿Qué es Rucking?

Click aquí para ver la explicación.



Técnica del Rucking

Click aquí para ver la explicación.



Beneficios del Rucking

Click aquí para ver la explicación.



Retos

RICHFITTIPS®

SOLO QUIENES LO VIVEN...LO ENTIENDEN

EXPLICACIÓN

DE EJERCICIOS

Hacer click en la descripción para ver los vídeos



Sentadillas

Click aquí para ver la explicación.



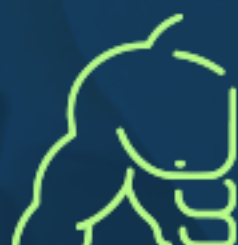
Bíceps

Explicación Extendida



Espalda

Progresión para poder hacer pull ups (dominadas).



Hombros

Click aquí para ver la explicación.



Tríceps

Click aquí para ver la explicación.



Abdominales

*Click aquí para ver la explicación.
Explicación "abs bicicleta".*



Retos

RICHFITTIPS®
SOLO QUIENES LO VIVEN...LO ENTIENDEN