

OWL AESTHETIC

Te doy la bienvenida al programa, gracias primeramente por preferir cambiar y trabajar con nosotros, haremos que esto sea historia y mejoraras de la mejor manera, vas a ser un guerrero de los fierros.

¡Bueno comencemos!

Para empezar este camino de grandes hábitos, tendrás primero que comprometerte contigo mismo, cierra los ojos y visualiza como te quieres ver y si estás dispuesto a sacrificarlo todo por mejorar.

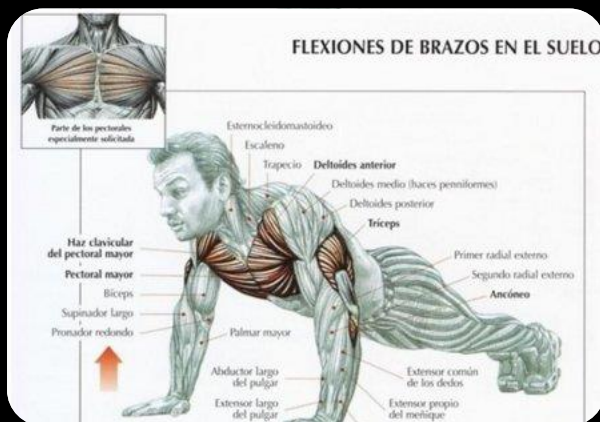
Ahora que lo has hecho atento!



RUTINA PARA PECTORALES DE ACERO

Antes de empezar a hacer cualquier rutina ten en cuenta que tienes que **calentar y estirar** de manera apropiada para evitar lesiones o cualquier molestia durante el entrenamiento.

1. FLEXIONES DE PECHO



3X15

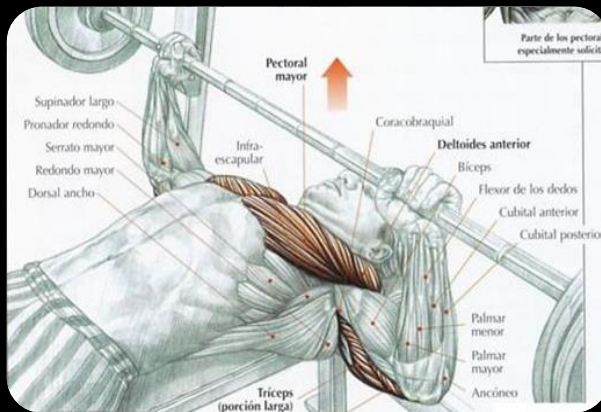
Manos firmes

Espalda recta

Despacio y con buena técnica

2. PRESS PLANO

Cuando te hablo de porcentajes en peso tómalolo en cuenta al peso que levantas, no a todo el peso en la máquina.



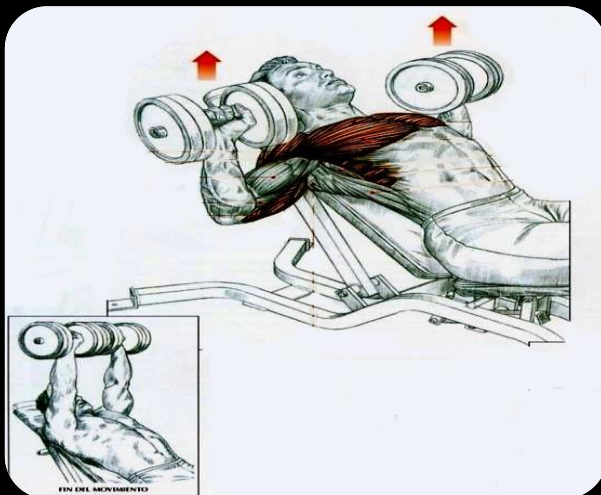
1X20 Sin peso, calentamiento corto

2x15 50% de peso en barra

2x10 100% de peso en barra

No abuses del peso, levanta lo adecuado con técnica

3. PRESS CON MANCUERNA INCLINADO ALTO

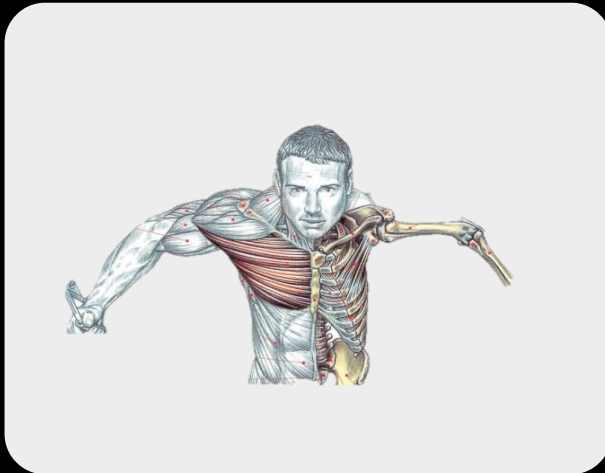


4X12-15

Usar el peso adecuado

Enfócate en la técnica que usas al ejecutar el ejercicio

4. CRUCE DE POLEAS AL FRENTE



Cuando te hablo de porcentajes en peso tómallo en cuenta al peso que levantas, no a todo el peso en la máquina.

2X20 25% peso en placas

2x15 50% peso en placas

2x10 100% peso en placas

Ten en cuenta que tienes que ser peso moderado, empieza enfocándote en manipular los ejercicios con buena técnica

No olvides concentrarte en tu postura

5. APERTURAS EN CONTRACTOR



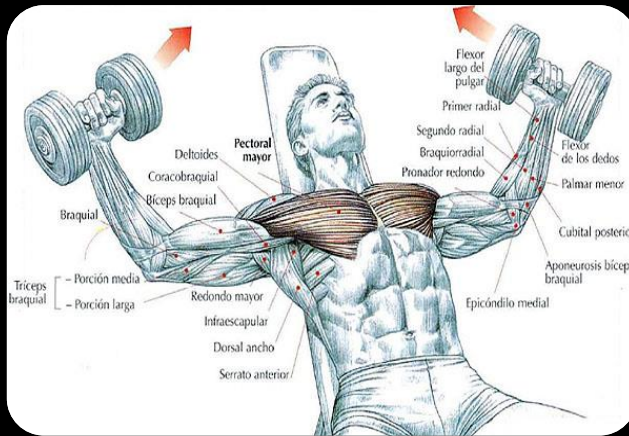
2X15

Repeticiones con el peso adecuado

Concentrando y activando el pectoral

Técnica adecuada

6. APERTURAS CON MANCUERNA



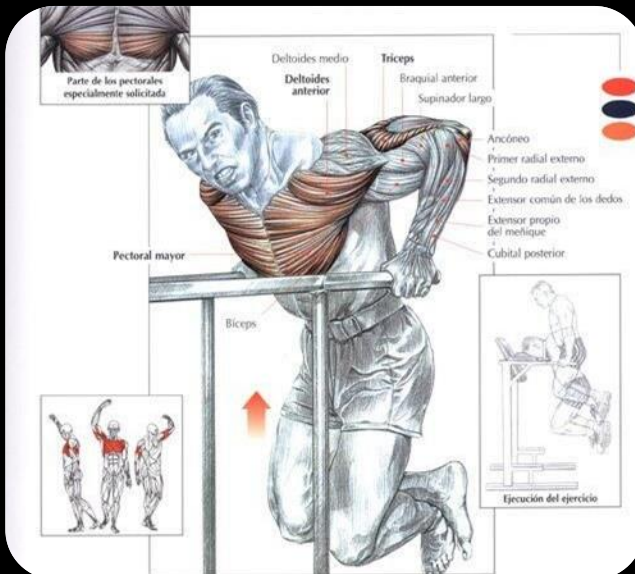
4X12

Estas repeticiones con cuidado

Usando el peso adecuado,
recomendado con peso liviano

Mantén la postura correcta

7. FONDOS



3x (repeticiones que tú logres sacar)

En esta parte vas a hacer las
repeticiones que tu cuerpo soporte

Ten cuidado al ubicarte a hacerlo

Puedes hacerlo en banco y al
terminar descansar

- *Para más información y si quieres formar parte del equipo comunícate por medio de redes sociales*

TE SALUDA ANDRES, EXITOS

OWL AESTHETIC – EQUIPO EN PROGRESO