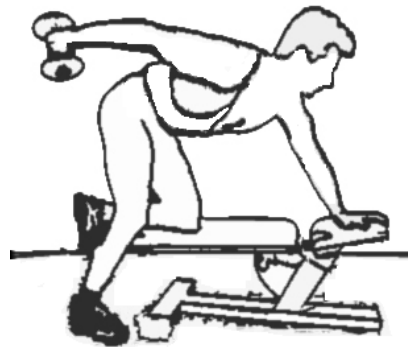


Ejercicios de brazos para mujeres	1ª SEMANA			2ª SEMANA			3ª SEMANA			4ª SEMANA			Desc/Series minutos
	Series	Reps	Carga	Series	Reps	Carga	Series	Reps	Carga	Series	Reps	Carga	
DIA 1													
-ejercicio 1 - Ejercicio 2 - Ejercicio 3 - Ejercicio 4	3	12 rep 12 rep 12 rep 12 Rep		3	15 rep 15 rep 15 rep 15 Rep		4	12 rep 12 rep 12 rep 12 Rep		4	15 rep 15 rep 15 rep 15 Rep		45 segundos 45 segundos 45 segundos 45 segundos
Dia 2													
-- Ejercicio 5 - Ejercicio 6 - Ejercicio 7 - Ejercicio 8	3	12 rep 12 rep 12 rep 12 Rep		3	15 rep 15 rep 15 rep 15 Rep		4	12 rep 12 rep 12 rep 12 Rep		4	15 rep 15 rep 15 rep 15 Rep		45 segundos 45 segundos 45 segundos 45 segundos

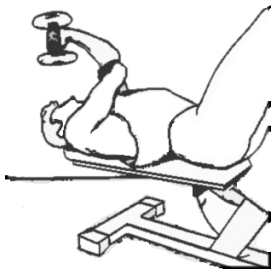


Ejercicio 1



Ejercicio 2

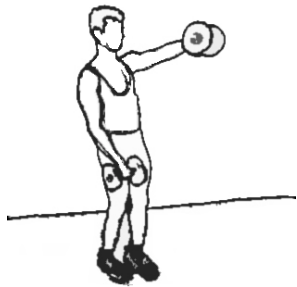




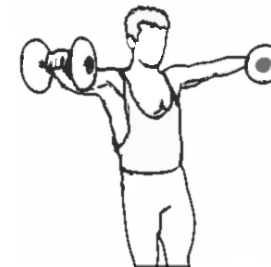
Ejercicio 3



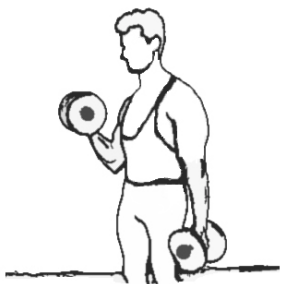
Ejercicio 4



Ejercicio 5



Ejercicio 6



Ejercicio 7



ejercicio 8