

# EJERCICIOS DE FUERZA TREN SUPERIOR

## Flexo-extensiones

En pared



En suelo



## Lanzamiento de balón medicinal



## Trabajo TRX



# EJERCICIOS DE FUERZA TREN SUPERIOR

## Trabajo de barra



## Musculatura espalda con bandas elásticas



## Musculatura de espalda con kettlebell



# EJERCICIOS DE FUERZA TREN SUPERIOR

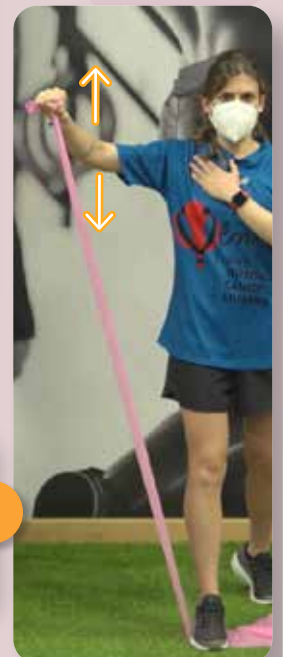
## Musculatura de espalda con barra



## Musculatura del hombro



## Musculatura del hombro: movimiento unilateral



# EJERCICIOS DE FUERZA TREN SUPERIOR

## Musculatura del hombro: movimiento bilateral



## Musculatura del hombro



# EJERCICIOS DE FUERZA TREN SUPERIOR

## Musculatura del hombro TRX



## Musculatura del hombro con barra

