Rutina de espalda

Una sesión completa de espalda que se adapta a tu nivel: desde ligas hasta muscle ups. Calistenia en barra para arrancar y trabajo con peso para rematar.

FRECUENCIA	1-2 veces por semana
DESCANSO ENTRE SERIES	90 s
ENTRE SESIONES	2-3 días
REQUISITOS	¡tener ganas!

La rutina

Calistenia en barra — 10-15 min

PRINCIPIANTE	ligas
INTERMEDIO	dominadas
AVANZADO	muscle up

Remo (agarre cerrado) — 3 × 8-10 reps

EXTRA +30 s isométricos al inicio

Jalones al pecho (agarre neutro) — 3 × 8-10 reps

EXTRA +30 s isométricos al inicio

Reverse flies (pecho apoyado) — 3 × al fallo