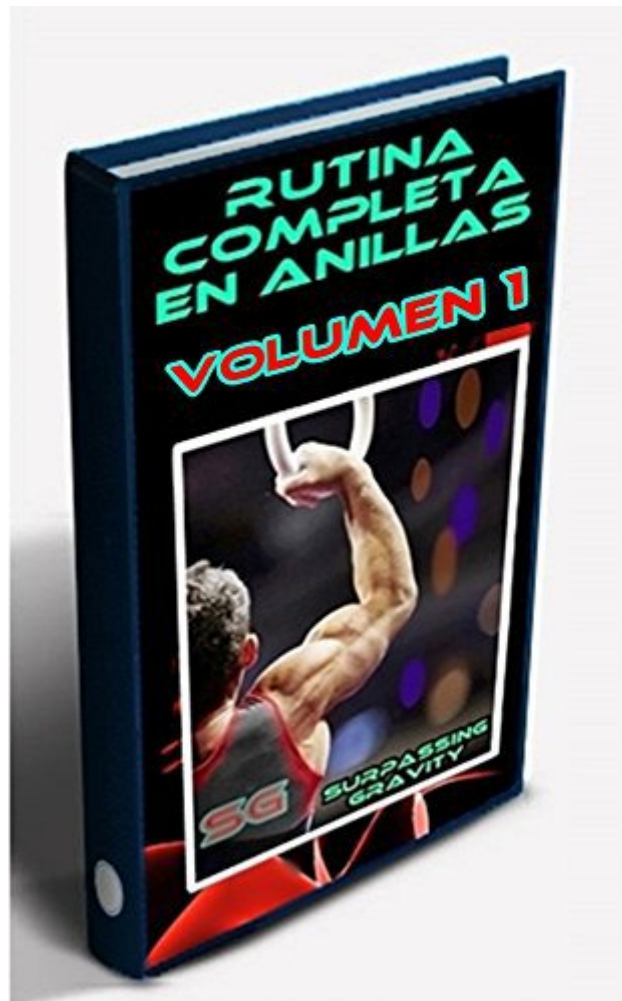


El camino del Gimnasta: Rutina Completa en Anillas



Fecha de publicación: 25 abril, 2016

Editor: Surpassing Gravity

Autor: Surpassing Gravity

Idioma: Español

PDF

Rutina completa en anillas que consta de 25 ejercicios, explicando su ejecución y la técnica correcta para evitar lesiones. Incluye imágenes y vídeos de cada ejercicio, dos tipos de rutinas y la forma de progresar. También incluye el calentamiento y los estiramientos pertinentes.

Requisitos: basta con poder hacer 6-8 flexiones y varios remos invertidos. También es recomendable poder hacer unas 4 dominadas con agarre supino, ya que esto facilitará la progresión.

Los primeros ejercicios son muy accesibles y se centran en crear una buena base; a partir de allí los ejercicios se van complicando gradualmente, hasta llegar a ganar una fuerza increíble tanto en músculos como en tendones.

<https://k2s.cc/file/1068d37219914/WZ5Vikf8P.pdf.rar>