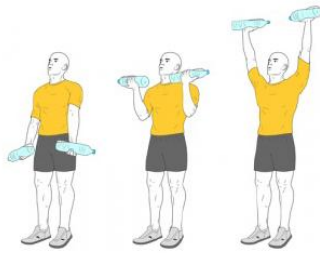


## FORTALECIMIENTO CON BOTELLINES DE AGUA

*Esta rutina de ejercicios de fortalecimiento utilizando botellines de agua está pensada para hacerla con los dos brazos a la vez. Si solo se tiene una botella, primero se hará el ejercicio con un brazo y luego con el otro. Se intercalan ejercicios en el suelo, para dejar descanso a los brazos, pero sin parar de efectuar actividad para maximizar los beneficios de la rutina.*

**Curly de bíceps y press de hombros con botellas**



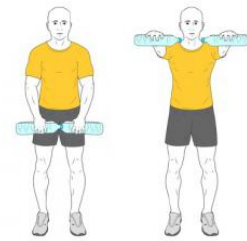
1 Series 10 reps 20 seg desc

**Media sentadilla con press de hombros**



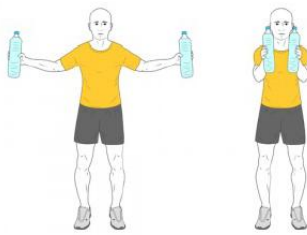
1 Series 10 reps 20 seg desc

**Elevación frontal con botellines de agua**



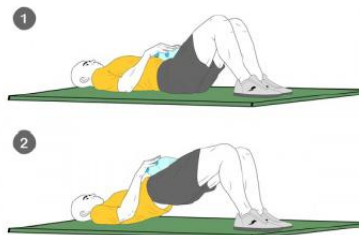
1 Series 10 reps 20 seg desc

**Aperturas horizontales con botellines de agua**



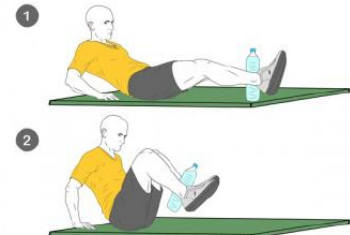
1 Series 10 reps 20 seg desc

**Puente de glúteos con botella de agua**



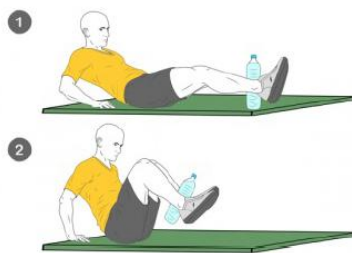
2 Series 5 reps 20 seg desc

**Contracción abdominal con botella de agua**



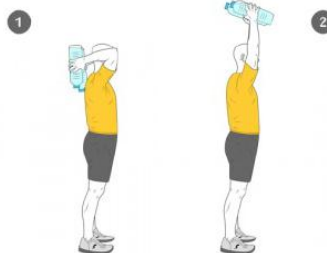
1 Series 5 reps 20 seg desc

**Contracción abdominal con botella de agua**



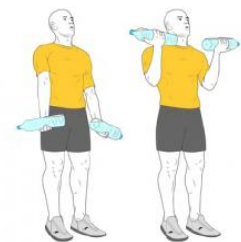
1 Series 5 reps 20 seg desc

**Extensión tríceps de pie con botellines de agua**



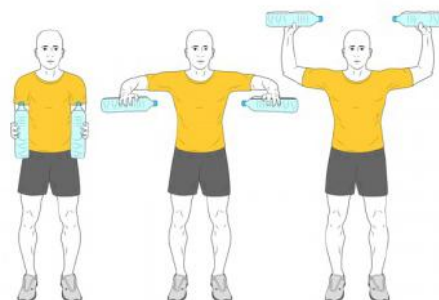
1 Series 10 reps 20 seg desc

**Curly de bíceps con botellas**



1 Series 10 reps 20 seg desc

**Aperturas y rotación de hombros con botellas**



1 Series 10 reps 20 seg desc