Fortalezcamos el tríceps

Al ser extensor suele ir a favor de la gravedad, por lo que no se suele entrenar mucho. La gente suele hacer más ejercicios para desarrollar el bíceps braquial, que va en contra de gravedad. El tríceps se trabaja con movimientos de extensión en contra de gravedad. Haz 3 series de 12-15 repeticiones por ejercicio, con 30" de descanso entre series.

Cómo llevar a cabo el entrenamiento

Extensión de codo vertical

Extensión de codo horizontal

Press francés

Patada de tríceps

Flexiones en silla

Spoon press