**EJERCICIOS PARA TRABAJAR CON BANDAS ELASTICAS**

** **

 **Trabajo abdominal y hombros. Peso muerto con bandas**

** **

 **Trabajo de hombros y pectoral. Trabajo de Brazos, espalda y hombros**

** **

 **Trabajo de Triceps con bandas. Press de banca con bandas**

** **

 **Trabajo de bíceps con bandas. Sentadillas con bandas**

** **

 **Trabajo abdominal con bandas Trabajo hombros y pectoral**

****

**Flexo-extensión de codos**