

## COMODORO RUGBY CLUB PLANTEL SUPERIOR 2025 RUTINA GIMNASIO



|                         |  | DIA 1  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|                         |  | A - TEJIDO BLANDO 5'   | A  | В  | С  | D  | E  |
|                         |  | B - TOBILLO EN STEP x 5 c/l  |  |  | ~ T700   |  |  |
| ACTIVACION              |  | C - ABDUCION DE CADERA EN CUADRUPEDIA x 5 c/l  |  |  |  |  |  |
|                         |  | D - ROTACION DE TORAX EN MEDIA ESTOCADA x 5 c/l  |  |  | CAN II   |  |  |
|                         |  | E - HOMBRO x 5 c/l   |  | = 1  | 31875  |  |  |
|                         |  | 3 VUELTAS  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
|                         |  | 1 - PLANCHA FRONTAL x 30"  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 2 - PUENTE GLUTEOS × 30"   |  |  |  | 1  | 9  |
|                         |  |  |  |  | 06   |  | 1  |
|                         |  | 3 - PUENTE LATERAL x 30"   |  |  | 18   | 1  | 4  |
|                         |  | 4 - BICHO MUERTO x 30"   |  |  |  |  | A. J   |
|                         |  | 5 - CAMINATA VALIJA x 30"  |  |  |  |  |  |
|                         |  | FIFDGIGIO  | T1514D0  | SEMANA 1   | SEMANA 2   | SEMANA 3   | SEMANA   |
|                         |  | EJERCICIO  | TIEMPO   | SERIES/REP   | SERIES/REP   | SERIES/REP   | SERIES/RE  |
| BLOQUE 1                | TC   | TIRONES DE ARRANQUE DESDE COLGADO  | POTENCIA   | 3 x 5  | 4 x 5  | 5-5-4-4  | 3 x 4  |
| BLOQUE 2                | EMI  | SENTADILLA ATRÁS   |  | 3 x 6  | 4 x 6  | 6-6-5-5  | 3 x 5  |
|                         | TC   | MEDIA SENTADILLA CON SALTO CON MANCUERNAS  | POTENCIA   | 3 x 5  | 4 x 5  | 4 x 5  | 3 x 5  |
|                         | PLIO   | SALTO VERTICAL ASISTIDO CON BANDA  | CONTINUO   | 3 x 6  | 4 x 6  | 4 x 6  | 3 x 6  |
|                         | FLIO   | SALTO VERTICAL ASISTIDO CON BANDA  | CONTINUO   | 3 4 0  | 440  | 4.0  | 3,0  |
|                         | EMS  | PECHO PLANO CON BARRA  |  | 3 x 6  | 4 x 6  | 6-6-5-5  | 3 x 5  |
| BLOQUE 3                | EMS  | FLEXIONES DE BRAZOS CON BANDA  | POTENCIA   | 3 x 5  | 4 x 5  | 4 x 5  | 3 X 5  |
|                         | PLIO   | RECIBIR Y LANZAR DE PECHO BOCA ARRIBA  |  | 3 x 5  | 4 x 5  | 4 x 5  | 3 X 5  |
| BLOQUE 4                | TMI  | HIP TRUST 1 PIERNA   |  | 3 x 6 c/l  | 4 x 6 c/l  | 4 x 6 c/l  | 4 x 6 c/l  |
|                         | AUX  | VUELO FRONTAL  |  | 3 x 8 a 10   | 4 x 8 a 10   | 4 x 8 a 10   | 3 x 10 - 1   |
|                         |  |  | DECO   |  |  | 4 x 8 a 10<br>4 x 10 MTS   |  |
|                         | ZM-CUELLO  | CAMINATA COTRAPESO   | PESO   | 3 x 10 MTS c/I   | 4 x 10 MTS c/l   | 4 X 10 W15   | 3 x 10 MTS   |
|                         |  | DIA 2  |  |  |  |  |  |
|                         |  | A - TEJIDO BLANDO 5'   | Α  | В  | С  | D  | E  |
|                         |  | B - TOBILLO EN DISCO DE 20KG x 5 c/l   |  | -  | -  | -  | -  |
|                         |  | C - RANITA CADERA x 8  |  |  | 9  | a  | 1  |
|                         |  |  |  |  |  |  | C.   |
|                         |  | D - ROTACION DE TORAX EN CUADRUPEDIA x 5 c/l   |  |  |  |  |  |
| A CT                    | IVACIONI   | E - HOMBRO FORZADO ROT. INTERNA x 5 c/l  | 0 54-  |  | _  |  |  |
| ACI                     | IVACION  | 3 VUELTAS  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
|                         |  | 1 - OSO AVANZANDO x 10 mts   |  |  |  |  | man de la company de la compan |
|                         |  | 2 - PUENTE GLUTEOS EN MARIPOSA x 30"   |  |  | BO   | 1 1  | 2  |
|                         |  | 3 - PUENTE LATERAL CON PESO x 15" c/l  |  |  | C  | 4  |  |
|                         |  | 4 - PALOFF PRESS EN ESTOCADA x 15" c/l   |  | ,  |  | 1 6 1 6  |  |
|                         |  | 5 - CAMINATA GRANJERO DISCOS 15kg (prensión) x 10 mts  |  |  |  |  |  |
|                         |  | EJERCICIO  | TIEMPO   | SEMANA 1   | SEMANA 2   | SEMANA 3   | SEMANA   |
|                         |  | EJERCICIO  | TILIVIFO   | SERIES/REP   | SERIES/REP   | SERIES/REP   | SERIES/RI  |
| BLOQUE 1                | TC   | CARGADA DESDE COLGADO  | POTENCIA   | 25   |  |  |  |
| BLOQUE I                | i C  | CARGADA DESDE COLGADO  |  | 3 x 5  | 4 x 5  | 5-5-4-4  | 3 x 4  |
| BLOQUE 1                |  | PESO MUERTO CON BARRA  |  | 3 x 6  | 4 x 5  | 6-6-5-5  | 3 x 4  |
|                         | TMI  |  | POTENCIA   |  |  |  |  |
|                         | TMI<br>TC  | PESO MUERTO CON BARRA<br>SWING   | POTENCIA   | 3 x 6  | 4 x 6<br>4 x 6   | 6-6-5-5<br>4 x 6   | 3 x 5  |
|                         | TMI<br>TC<br>EMS   | PESO MUERTO CON BARRA SWING SALTO HORIZONTAL TRIPLE  |  | 3 x 6<br>3 x 6   | 4 x 6  | 6-6-5-5<br>4 x 6<br>4 x 2  | 3 x 5<br>3 x 6   |
| BLOQUE 2                | TMI<br>TC  | PESO MUERTO CON BARRA<br>SWING   | POTENCIA   | 3 x 6<br>3 x 6   | 4 x 6<br>4 x 6   | 6-6-5-5<br>4 x 6   | 3 x 5<br>3 x 6   |
| BLOQUE 2                | TMI<br>TC<br>EMS<br>TMS  | PESO MUERTO CON BARRA SWING SALTO HORIZONTAL TRIPLE  | POTENCIA<br>CONTINUO                             | 3 x 6<br>3 x 6<br>3 x 2  | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2  | 6-6-5-5<br>4 x 6<br>4 x 2  | 3 x 5<br>3 x 6<br>3 x 2  |
| BLOQUE 2                | TMI<br>TC<br>EMS   | PESO MUERTO CON BARRA SWING SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS   | POTENCIA<br>CONTINUO<br>PESO                     | 3 x 6<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6   | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2<br>4 x 6   | 6-6-5-5<br>4 x 6<br>4 x 2<br>6-6-5-5   | 3 x 5<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 5   |
| BLOQUE 2 BLOQUE 3       | TMI<br>TC<br>EMS<br>TMS<br>TMS<br>PLIO   | PESO MUERTO CON BARRA SWING SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS REMO BAJO PENDLAY LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO   | POTENCIA<br>CONTINUO<br>PESO                     | 3 x 6<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5  | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2<br>4 x 6<br>4 x 5  | 6-6-5-5<br>4 x 6<br>4 x 2<br>6-6-5-5<br>4 x 5  | 3 x 5<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 5<br>3 x 5<br>3 x 5   |
| BLOQUE 2                | TMI<br>TC<br>EMS<br>TMS<br>TMS<br>PLIO   | PESO MUERTO CON BARRA SWING SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS REMO BAJO PENDLAY LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE   | POTENCIA<br>CONTINUO<br>PESO                     | 3 x 6<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5<br>3 x 3 c/I<br>3 x 10 MTS   | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2<br>4 x 6<br>4 x 5<br>4 x 3 c/I<br>4 x 10 MTS   | 6-6-5-5<br>4 x 6<br>4 x 2<br>6-6-5-5<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l   | 3 x 5<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 5<br>3 x 5<br>3 x 4 c/t   |
| BLOQUE 2                | TMI TC EMS TMS TMS PLIO EMI ZM-CUELLO  | PESO MUERTO CON BARRA SWING SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS REMO BAJO PENDLAY LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA   | POTENCIA<br>CONTINUO<br>PESO                     | 3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5<br>3 x 3 c/l<br>3 x 10 MTS<br>3 x 8 a 10  | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2<br>4 x 6<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l<br>4 x 10 MTS<br>4 x 8 a 10   | 6-6-5-5<br>4 x 6<br>4 x 2<br>6-6-5-5<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l<br>4 x 10 MTS<br>4 x 8 a 10   | 3 x 5<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 5<br>3 x 5<br>3 x 4 c/l<br>3 x 15 M1<br>3 x 10 - 1  |
| BLOQUE 2                | TMI<br>TC<br>EMS<br>TMS<br>TMS<br>PLIO   | PESO MUERTO CON BARRA SWING SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS REMO BAJO PENDLAY LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE   | POTENCIA<br>CONTINUO<br>PESO                     | 3 x 6<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5<br>3 x 3 c/I<br>3 x 10 MTS   | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2<br>4 x 6<br>4 x 5<br>4 x 3 c/I<br>4 x 10 MTS   | 6-6-5-5<br>4 x 6<br>4 x 2<br>6-6-5-5<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l<br>4 x 10 MTS   | 3 x 5<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 5<br>3 x 5<br>3 x 4 c/l<br>3 x 15 M1<br>3 x 10 - 1  |
| BLOQUE 2                | TMI TC EMS TMS TMS PLIO EMI ZM-CUELLO  | PESO MUERTO CON BARRA SWING SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS REMO BAJO PENDLAY LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA   | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA                  | 3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5<br>3 x 3 c/l<br>3 x 10 MTS<br>3 x 8 a 10  | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2<br>4 x 6<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l<br>4 x 10 MTS<br>4 x 8 a 10   | 6-6-5-5<br>4 x 6<br>4 x 2<br>6-6-5-5<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l<br>4 x 10 MTS<br>4 x 8 a 10   | 3 x 5<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 5<br>3 x 5<br>3 x 4 c/l<br>3 x 15 M1<br>3 x 10 - 1  |
| BLOQUE 2                | TMI TC EMS TMS TMS PLIO EMI ZM-CUELLO  | PESO MUERTO CON BARRA SWING SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS REMO BAJO PENDLAY LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA BICEPS CON BARRA W  | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA                  | 3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5<br>3 x 3 c/l<br>3 x 10 MTS<br>3 x 8 a 10  | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2<br>4 x 6<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l<br>4 x 10 MTS<br>4 x 8 a 10   | 6-6-5-5<br>4 x 6<br>4 x 2<br>6-6-5-5<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l<br>4 x 10 MTS<br>4 x 8 a 10   | 3 x 5<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 5<br>3 x 5<br>3 x 4 c/l<br>3 x 15 M1<br>3 x 10 - 1  |
| BLOQUE 2                | TMI TC EMS TMS TMS PLIO EMI ZM-CUELLO  | PESO MUERTO CON BARRA SWING SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS REMO BAJO PENDLAY LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA BICEPS CON BARRA W  DIA 3   | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA                  | 3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5<br>3 x 3 c/l<br>3 x 10 MTS<br>3 x 8 a 10  | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2<br>4 x 6<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l<br>4 x 10 MTS<br>4 x 8 a 10<br>4 x 8 a 10   | 6-6-5-5<br>4 × 6<br>4 × 2<br>6-6-5-5<br>4 × 5<br>4 × 3 c/l<br>4 × 10 MTS<br>4 × 8 a 10<br>4 × 8 a 10   | 3 x 5<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 5<br>3 x 5<br>3 x 4 c/I<br>3 x 10 - 1   |
| BLOQUE 2                | TMI TC EMS TMS TMS PLIO EMI ZM-CUELLO  | PESO MUERTO CON BARRA SWING SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS REMO BAJO PENDLAY LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJIE VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA BICEPS CON BARRA W  DIA 3  A - TEJIDO BLANDO 5'  | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA                  | 3 x 6<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5<br>3 x 3 c/l<br>3 x 10 MTS<br>3 x 8 a 10<br>3 x 8 a 10   | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2<br>4 x 6<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l<br>4 x 10 MTS<br>4 x 8 a 10<br>4 x 8 a 10   | 6-6-5-5<br>4 × 6<br>4 × 2<br>6-6-5-5<br>4 × 5<br>4 × 3 c/l<br>4 × 10 MTS<br>4 × 8 a 10<br>4 × 8 a 10   | 3 x 5<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 5<br>3 x 4 c/l<br>3 x 15 M1<br>3 x 10 - 1   |
| BLOQUE 3 BLOQUE 4       | TMI TC EMS  TMS TMS PLIO  EMI ZM-CUELLO AUX  | PESO MUERTO CON BARRA  SWING  SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS  REMO BAJO PENDLAY  LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJIE  VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA  BICEPS CON BARRA W  DIA 3  A - TEJIDO BLANDO 5'  B - TORAX ACOSTADO x 5 c/I  C - CARPA TOCAR PIE CONTRARIO x 8   | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA                  | 3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5<br>3 x 3 c/l<br>3 x 10 MTS<br>3 x 8 a 10<br>3 x 8 a 10  | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2<br>4 x 6<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l<br>4 x 10 MTS<br>4 x 8 a 10<br>4 x 8 a 10   | 6-6-5-5<br>4 × 6<br>4 × 2<br>6-6-5-5<br>4 × 5<br>4 × 3 c/l<br>4 × 10 MTS<br>4 × 8 a 10<br>4 × 8 a 10   | 3 x 5<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 5<br>3 x 4 c/l<br>3 x 15 M1<br>3 x 10 - 1   |
| BLOQUE 3 BLOQUE 4       | TMI TC EMS TMS TMS PLIO EMI ZM-CUELLO  | PESO MUERTO CON BARRA  SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS  REMO BAJO PENDLAY  LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE  VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA BICEPS CON BARRA W  DIA 3  A - TEJIDO BLANDO 5' B - TORAX ACOSTADO x 5 c/I C - CARPA TOCAR PIE CONTRARIO x 8 D - ESCORPION BOCA ABAJO x 5 c/I   | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA                  | 3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5<br>3 x 3 c/l<br>3 x 10 MTS<br>3 x 8 a 10<br>A   | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2<br>4 x 6<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l<br>4 x 10 MTS<br>4 x 8 a 10<br>4 x 8 a 10   | 6-6-5-5<br>4 × 6<br>4 × 2<br>6-6-5-5<br>4 × 5<br>4 × 3 c/i<br>4 × 10 MTS<br>4 × 8 a 10<br>C  | 3 x 5<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 5<br>3 x 5<br>3 x 4 c/l<br>3 x 15 MT<br>3 x 10 - 1  |
| BLOQUE 3 BLOQUE 4       | TMI TC EMS  TMS TMS PLIO  EMI ZM-CUELLO AUX  | PESO MUERTO CON BARRA  SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS  REMO BAJO PENDLAY  LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE  VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA BICEPS CON BARRA W  DIA 3  A - TEJIDO BLANDO 5' B - TORAX ACOSTADO x 5 c/l C - CARPA TOCAR PIE CONTRARIO x 8 D - ESCORPION BOCA ABAJO x 5 c/l 1 - SUPERMAN x 30" c/l  | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA                  | 3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5<br>3 x 3 c/l<br>3 x 10 MTS<br>3 x 8 a 10<br>3 x 8 a 10  | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2<br>4 x 6<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l<br>4 x 10 MTS<br>4 x 8 a 10<br>4 x 8 a 10   | 6-6-5-5<br>4 × 6<br>4 × 2<br>6-6-5-5<br>4 × 5<br>4 × 3 c/l<br>4 × 10 MTS<br>4 × 8 a 10<br>4 × 8 a 10   | 3 x 5<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 5<br>3 x 4 c/l<br>3 x 15 M1<br>3 x 10 - 1   |
| BLOQUE 3 BLOQUE 4       | TMI TC EMS  TMS TMS PLIO  EMI ZM-CUELLO AUX  | PESO MUERTO CON BARRA SWING SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS REMO BAJO PENDLAY LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA BICEPS CON BARRA W  DIA 3  A - TEJIDO BLANDO 5' B - TORAX ACOSTADO x 5 c/I C - CARPA TOCAR PIE CONTRARIO x 8 D - ESCORPION BOCA ABAJO x 5 c/I 1 - SUPERMAN x 30" c/I 2 - PALOMA CON PESO 15" c/I  | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA                  | 3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5<br>3 x 3 c/l<br>3 x 10 MTS<br>3 x 8 a 10<br>A   | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2<br>4 x 6<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l<br>4 x 10 MTS<br>4 x 8 a 10<br>4 x 8 a 10   | 6-6-5-5<br>4 × 6<br>4 × 2<br>6-6-5-5<br>4 × 5<br>4 × 3 c/i<br>4 × 10 MTS<br>4 × 8 a 10<br>C  | 3 x 5<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 5<br>3 x 5<br>3 x 4 c/l<br>3 x 15 MT<br>3 x 10 - 1  |
| BLOQUE 3 BLOQUE 4       | TMI TC EMS  TMS TMS PLIO  EMI ZM-CUELLO AUX  | PESO MUERTO CON BARRA SWING SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS REMO BAJO PENDLAY LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE  VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA BICEPS CON BARRA W  DIA 3  A - TEJIDO BLANDO 5' B - TORAX ACOSTADO × 5 c/l C - CARPA TOCAR PIE CONTRARIO × 8 D - ESCORPION BOCA ABAJO × 5 c/l 1 - SUPERMAN × 30" c/l 2 - PALOMA CON PESO 15" c/l 3 - ESTABILIDAD HOMBRO EN MEDIA ESTOCADA × 15" c/l  | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA                  | 3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5<br>3 x 3 c/l<br>3 x 10 MTS<br>3 x 8 a 10<br>A   | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2<br>4 x 6<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l<br>4 x 10 MTS<br>4 x 8 a 10<br>4 x 8 a 10   | 6-6-5-5<br>4 × 6<br>4 × 2<br>6-6-5-5<br>4 × 5<br>4 × 3 c/i<br>4 × 10 MTS<br>4 × 8 a 10<br>C  | 3 x 5<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 5<br>3 x 5<br>3 x 4 c/l<br>3 x 15 MT<br>3 x 10 - 1  |
| BLOQUE 3 BLOQUE 4       | TMI TC EMS  TMS TMS PLIO  EMI ZM-CUELLO AUX  | PESO MUERTO CON BARRA SWING SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS REMO BAJO PENDLAY LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA BICEPS CON BARRA W  DIA 3  A - TEJIDO BLANDO 5' B - TORAX ACOSTADO x 5 c/I C - CARPA TOCAR PIE CONTRARIO x 8 D - ESCORPION BOCA ABAJO x 5 c/I 1 - SUPERMAN x 30" c/I 2 - PALOMA CON PESO 15" c/I  | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA                  | 3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5<br>3 x 3 c/l<br>3 x 10 MTS<br>3 x 8 a 10<br>A   | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2<br>4 x 6<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l<br>4 x 10 MTS<br>4 x 8 a 10<br>4 x 8 a 10   | 6-6-5-5<br>4 × 6<br>4 × 2<br>6-6-5-5<br>4 × 5<br>4 × 3 c/i<br>4 × 10 MTS<br>4 × 8 a 10<br>C  | 3 x 5<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 5<br>3 x 5<br>3 x 4 c/l<br>3 x 15 MT<br>3 x 10 - 1  |
| BLOQUE 3 BLOQUE 4       | TMI TC EMS  TMS TMS PLIO  EMI ZM-CUELLO AUX  | PESO MUERTO CON BARRA SWING SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS REMO BAJO PENDLAY LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE  VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA BICEPS CON BARRA W  DIA 3  A - TEJIDO BLANDO 5' B - TORAX ACOSTADO × 5 c/l C - CARPA TOCAR PIE CONTRARIO × 8 D - ESCORPION BOCA ABAJO × 5 c/l 1 - SUPERMAN × 30" c/l 2 - PALOMA CON PESO 15" c/l 3 - ESTABILIDAD HOMBRO EN MEDIA ESTOCADA × 15" c/l  | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA                  | 3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5<br>3 x 3 c/l<br>3 x 10 MTS<br>3 x 8 a 10<br>A   | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2<br>4 x 6<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l<br>4 x 10 MTS<br>4 x 8 a 10<br>4 x 8 a 10   | 6-6-5-5<br>4 × 6<br>4 × 2<br>6-6-5-5<br>4 × 5<br>4 × 3 c/i<br>4 × 10 MTS<br>4 × 8 a 10<br>C  | 3 x 5<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 5<br>3 x 4 c/l<br>3 x 15 M<br>3 x 10 - 1<br>3 x 10 - 1  |
| BLOQUE 3 BLOQUE 4       | TMI TC EMS  TMS TMS PLIO  EMI ZM-CUELLO AUX  | PESO MUERTO CON BARRA  SWING  SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS  REMO BAJO PENDLAY  LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE  VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA  BICEPS CON BARRA W  DIA 3  A - TEJIDO BLANDO 5' B - TORAX ACOSTADO x 5 c/l C - CARPA TOCAR PIE CONTRARIO x 8 D - ESCORPION BOCA ABAJO x 5 c/l 1 - SUPERMAN x 30" c/l 2 - PALOMA CON PESO 15" c/l 3 - ESTABILIDAD HOMBRO EN MEDIA ESTOCADA x 15" c/l 4 - CAMINATA ZERCHER x 10 mts   | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA  TIEMPO          | 3 x 6<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5<br>3 x 3 c/l<br>3 x 10 MTS<br>3 x 8 a 10<br>3 x 8 a 10   | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2<br>4 x 6<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l<br>4 x 10 MTS<br>4 x 8 a 10<br>4 x 8 a 10<br>B<br>B   | 6-6-5-5 4 × 6 4 × 2 6-6-5-5 4 × 5 4 × 3 c/l 4 × 10 MTS 4 × 8 a 10  C C SEMANA 3 SERIES/REP   | 3 x 5<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 5<br>3 x 4 c/l<br>3 x 10 - 1<br>D   |
| BLOQUE 3 BLOQUE 4       | TMI TC EMS  TMS TMS PLIO  EMI ZM-CUELLO AUX  | PESO MUERTO CON BARRA  SWING  SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS  REMO BAJO PENDLAY  LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE  VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA  BICEPS CON BARRA W  DIA 3  A - TEJIDO BLANDO 5' B - TORAX ACOSTADO x 5 c/l  C - CARPA TOCAR PIE CONTRARIO x 8  D - ESCORPION BOCA ABAJO x 5 c/l  1 - SUPERMAN x 30" c/l 2 - PALOMA CON PESO 15" c/l 3 - ESTABILIDAD HOMBRO EN MEDIA ESTOCADA x 15" c/l 4 - CAMINATA ZERCHER x 10 mts  | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA                  | 3 x 6<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5<br>3 x 3 c/l<br>3 x 10 MTS<br>3 x 8 a 10<br>3 x 8 a 10   | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2<br>4 x 6<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l<br>4 x 10 MTS<br>4 x 8 a 10<br>4 x 8 a 10   | 6-6-5-5 4 × 6 4 × 2 6-6-5-5 4 × 5 4 × 3 c/l 4 × 10 MTS 4 × 8 a 10 C C SEMANA 3   | 3x5 3x6 3x2 3x5 3x4 c/l 3x15 M1 3x10 - 1  D  SEMANA  |
| BLOQUE 3 BLOQUE 4       | TMI TC EMS  TMS TMS PLIO  EMI ZM-CUELLO AUX  | PESO MUERTO CON BARRA  SWING  SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS  REMO BAJO PENDLAY  LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE  VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA  BICEPS CON BARRA W  DIA 3  A - TEJIDO BLANDO 5' B - TORAX ACOSTADO x 5 c/l C - CARPA TOCAR PIE CONTRARIO x 8 D - ESCORPION BOCA ABAJO x 5 c/l 1 - SUPERMAN x 30" c/l 2 - PALOMA CON PESO 15" c/l 3 - ESTABILIDAD HOMBRO EN MEDIA ESTOCADA x 15" c/l 4 - CAMINATA ZERCHER x 10 mts   | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA  TIEMPO          | 3 x 6<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5<br>3 x 3 c/l<br>3 x 10 MTS<br>3 x 8 a 10<br>3 x 8 a 10   | 4 x 6<br>4 x 6<br>4 x 2<br>4 x 6<br>4 x 5<br>4 x 3 c/l<br>4 x 10 MTS<br>4 x 8 a 10<br>4 x 8 a 10<br>B<br>B   | 6-6-5-5 4 × 6 4 × 2 6-6-5-5 4 × 5 4 × 3 c/l 4 × 10 MTS 4 × 8 a 10  C C SEMANA 3 SERIES/REP   | 3x5 3x6 3x2 3x5 3x4 c/l 3x15 M1 3x10 - 1  D  SEMANA SERIES/RI 3x4  |
| BLOQUE 3  BLOQUE 4  ACT | TMI TC EMS  TMS TMS PLIO  EMI ZM-CUELLO AUX  | PESO MUERTO CON BARRA  SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS  REMO BAJO PENDLAY  LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJIE  VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA  BICEPS CON BARRA W  DIA 3  A - TEJIDO BLANDO 5'  B - TORAX ACOSTADO x 5 c/I  C - CARPA TOCAR PIE CONTRARIO x 8  D - ESCORPION BOCA BRAJO x 5 c/I  1 - SUPERMAN x 30" c/I  2 - PALOMA CON PESO 15" c/I  3 - ESTABILIDAD HOMBRO EN MEDIA ESTOCADA x 15" c/I  4 - CAMINATA ZERCHER x 10 mts  EJERCICIO   | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA  TIEMPO          | 3 x 6 3 x 6 3 x 2 3 x 6 3 x 5 3 x 3 c/l 3 x 10 MTS 3 x 8 a 10 3 x 8 a 10  1  SEMANA 1 SERIES/REP 3 x 5 3 x 5 c/l   | 4 x 6 4 x 6 4 x 2  4 x 6 4 x 5 4 x 3 c/l 4 x 10 MTS 4 x 8 a 10 4 x 8 a 10  B  2  SEMANA 2 SERIES/REP 4 x 5 4 x 5 c/l   | 6-6-5-5 4 × 6 4 × 2 6-6-5-5 4 × 5 4 × 3 c/l 4 × 10 MTS 4 × 8 a 10 4 × 8 a 10  C  SEMANA 3 SERIES/REP 5-5-4-4                                       | 3x5 3x6 3x2 3x5 3x4 c/l 3x15 MT 3x10 - 1  D  SEMANA SERIES/RI 3x4 3x5 c/l  |
| BLOQUE 3 BLOQUE 4       | TMI TC EMS  TMS TMS PLIO  EMI ZM-CUELLO AUX  IVACION  TC  EMI EMI EMI                            | PESO MUERTO CON BARRA  SWING  SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS  REMO BAJO PENDLAY  LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE  VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA  BICEPS CON BARRA W  DIA 3  A - TEJIDO BLANDO 5'  B - TORAX ACOSTADO x 5 c/l  C - CARPA TOCAR PIE CONTRARIO x 8  D - ESCORPION BOCA ABAJO x 5 c/l  1 - SUPERMAN x 30" c/l  2 - PALOMA CON PESO 15" c/l  3 - ESTABILIDAD HOMBRO EN MEDIA ESTOCADA x 15" c/l  4 - CAMINATA ZERCHER x 10 mts  EJERCICIO  PUSH - PRESS CON BARRA  ESTOCADAS LATERAL COPA  SHUFFLE LATERAL C/BANDA  | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA  TIEMPO POTENCIA | 3 x 6 3 x 6 3 x 2 3 x 6 3 x 5 3 x 3 c/l 3 x 10 MTS 3 x 8 a 10 3 x 8 a 10  1  SEMANA 1 SERIES/REP 3 x 5 3 x 5 c/l 3 x 5 c/l   | 4 x 6 4 x 6 4 x 2 4 x 6 4 x 5 4 x 3 c/l 4 x 10 MTS 4 x 8 a 10 4 x 8 a 10  2  SEMANA 2 SERIES/REP 4 x 5 4 x 5 c/l 4 x 5 c/l                                       | 6-6-5-5 4 × 6 4 × 2 6-6-5-5 4 × 5 4 × 3 c/I 4 × 10 MTS 4 × 8 a 10 4 × 8 a 10  C  SEMANA 3 SERIES/REP 5-5-4-4 4 × 5 c/I 4 × 5 c/I                   | 3 x 5 3 x 4 c/l  3 x 10 - 1  D  SEMANA SERIES/RI 3 x 4 c/l 3 x 5 c/l 3 x 5 c/l   |
| BLOQUE 3  BLOQUE 4  ACT | TMI TC EMS  TMS TMS PLIO  EMI ZM-CUELLO AUX  IVACION  TC EMI EMI EMI PLIO                        | PESO MUERTO CON BARRA  SWING  SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS  REMO BAJO PENDLAY  LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE  VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA  BICEPS CON BARRA W  DIA 3  A - TEJIDO BLANDO 5'  B - TORAX ACOSTADO x 5 c/l  C - CARPA TOCAR PIE CONTRARIO x 8  D - ESCORPION BOCA ABAJO x 5 c/l  1 - SUPERMAN x 30° c/l  2 - PALOMA CON PESO 15" c/l  3 - ESTABILIDAD HOMBRO EN MEDIA ESTOCADA x 15" c/l  4 - CAMINATA ZERCHER x 10 mts  EJERCICIO  PUSH - PRESS CON BARRA  ESTOCADAS LATERAL COPA  SHUFFLE LATERAL C/ BANDA  BOUND LATERAL IDA Y VUELTA   | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA  TIEMPO POTENCIA | 3 x 6<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5<br>3 x 3 c/l<br>3 x 10 MTS<br>3 x 8 a 10<br>3 x 8 a 10<br>1<br>SEMANA 1<br>SERIES/REP<br>3 x 5<br>3 x 5 c/l<br>3 x 5 c/l | 4 x 6 4 x 6 4 x 2  4 x 6 4 x 2  4 x 6 4 x 5 4 x 3 c/l  4 x 10 MTS 4 x 8 a 10 4 x 8 a 10  5 SEMANA 2 5 SERIES/REP 4 x 5 4 x 5 c/l 4 x 5 c/l 4 x 3 c/l             | 6-6-5-5 4 × 6 4 × 2 6-6-5-5 4 × 5 4 × 3 c/l 4 × 10 MTS 4 × 8 a 10 4 × 8 a 10  C  SEMANA 3 SERIES/REP 5-5-4-4 4 × 5 c/l 4 × 3 c/l                   | 3x5 3x6 3x2 3x5 3x4 c/l 3x15 M1 3x10 - 1 3x10 - 1  D  SEMANA SERIES/RI 3x4 3x5 c/l 3x4 c/l   |
| BLOQUE 2  BLOQUE 4  ACT | TMI TC EMS  TMS TMS PLIO  EMI ZM-CUELLO AUX  IVACION  TC EMI EMI PLIO EMS                        | PESO MUERTO CON BARRA SWING SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS REMO BAJO PENDLAY LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE  VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA BICEPS CON BARRA W  DIA 3  A - TEJIDO BLANDO 5' B - TORAX ACOSTADO x 5 c/I C - CARPA TOCAR PIE CONTRARIO x 8 D - ESCORPION BOCA ABAJO x 5 c/I 1 - SUPERMAN x 30" c/I 2 - PALOMA CON PESO 15" c/I 3 - ESTABILIDAD HOMBRO EN MEDIA ESTOCADA x 15" c/I 4 - CAMINATA ZERCHER x 10 mts  EJERCICIO  PUSH - PRESS CON BARRA  ESTOCADAS LATERAL COPA SHUFFLE LATERAL C/BANDA BOUND LATERAL IDA Y VUELTA  PECHO INCLINADO CON MANCUERNA   | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA  TIEMPO POTENCIA | 3 x 6 3 x 6 3 x 2 3 x 6 3 x 5 3 x 3 c/l 3 x 10 MTS 3 x 8 a 10 3 x 8 a 10  1  SEMANA 1 SERIES/REP 3 x 5 3 x 5 c/l 3 x 5 c/l   | 4 x 6 4 x 6 4 x 2 4 x 6 4 x 5 4 x 3 c/l 4 x 10 MTS 4 x 8 a 10 4 x 8 a 10  2  SEMANA 2 SERIES/REP 4 x 5 4 x 5 c/l 4 x 5 c/l                                       | 6-6-5-5 4 × 6 4 × 2 6-6-5-5 4 × 5 4 × 3 c/I 4 × 10 MTS 4 × 8 a 10 4 × 8 a 10  C  SEMANA 3 SERIES/REP 5-5-4-4 4 × 5 c/I 4 × 5 c/I                   | 3 x 5 3 x 4 c/l  3 x 10 - 1  D  SEMANA SERIES/RI 3 x 4 c/l 3 x 5 c/l 3 x 5 c/l   |
| BLOQUE 3  BLOQUE 4  ACT | TMI TC EMS  TMS TMS PLIO  EMI ZM-CUELLO AUX  IVACION  TC EMI EMI EMI PLIO                        | PESO MUERTO CON BARRA  SWING  SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS  REMO BAJO PENDLAY  LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE  VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA  BICEPS CON BARRA W  DIA 3  A - TEJIDO BLANDO 5'  B - TORAX ACOSTADO x 5 c/l  C - CARPA TOCAR PIE CONTRARIO x 8  D - ESCORPION BOCA ABAJO x 5 c/l  1 - SUPERMAN x 30° c/l  2 - PALOMA CON PESO 15" c/l  3 - ESTABILIDAD HOMBRO EN MEDIA ESTOCADA x 15" c/l  4 - CAMINATA ZERCHER x 10 mts  EJERCICIO  PUSH - PRESS CON BARRA  ESTOCADAS LATERAL COPA  SHUFFLE LATERAL C/ BANDA  BOUND LATERAL IDA Y VUELTA   | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA  TIEMPO POTENCIA | 3 x 6<br>3 x 6<br>3 x 2<br>3 x 6<br>3 x 5<br>3 x 3 c/l<br>3 x 10 MTS<br>3 x 8 a 10<br>3 x 8 a 10<br>1<br>SEMANA 1<br>SERIES/REP<br>3 x 5<br>3 x 5 c/l<br>3 x 5 c/l | 4 x 6 4 x 6 4 x 2  4 x 6 4 x 2  4 x 6 4 x 5 4 x 3 c/l  4 x 10 MTS 4 x 8 a 10 4 x 8 a 10  5 SEMANA 2 5 SERIES/REP 4 x 5 4 x 5 c/l 4 x 5 c/l 4 x 3 c/l             | 6-6-5-5 4 × 6 4 × 2 6-6-5-5 4 × 5 4 × 3 c/l 4 × 10 MTS 4 × 8 a 10 4 × 8 a 10  C  SEMANA 3 SERIES/REP 5-5-4-4 4 × 5 c/l 4 × 3 c/l                   | 3x5 3x6 3x2 3x5 3x4 c/l 3x15 M1 3x10 - 1 3x10 - 1  D  SEMANA SERIES/RI 3x4 3x5 c/l 3x4 c/l   |
| BLOQUE 3  BLOQUE 4  ACT | TMI TC EMS  TMS TMS PLIO  EMI ZM-CUELLO AUX  IVACION  TC EMI | PESO MUERTO CON BARRA  SWING  SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS  REMO BAJO PENDLAY  LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE  VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA  BICEPS CON BARRA W  DIA 3  A - TEJIDO BLANDO 5'  B - TORAX ACOSTADO x 5 c/l  C - CARPA TOCAR PIE CONTRARIO x 8  D - ESCORPION BOCA BAJO x 5 c/l  1 - SUPERMAN x 30" c/l  2 - PALOMA CON PESO 15" c/l  3 - ESTABILIDAD HOMBRO EN MEDIA ESTOCADA x 15" c/l  4 - CAMINATA ZERCHER x 10 mts  EJERCICIO  PUSH - PRESS CON BARRA  ESTOCADAS LATERAL COPA  SHUFFLE LATERAL C PANDA  BOUND LATERAL IDA Y VUELTA  PECHO INCLINADO CON MANCUERNA  REMO CON MANCUERNAS EN BANCO INCLINADO      | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA  TIEMPO POTENCIA | 3 x 6 3 x 6 3 x 6 3 x 2 3 x 6 3 x 5 3 x 3 c/l 3 x 10 MTS 3 x 8 a 10 3 x 8 a 10  A  SEMANA 1 SERIES/REP 3 x 5 3 x 5 c/l 3 x 5 c/l 3 x 3 c/l 3 x 8 3 x 8             | 4 x 6 4 x 6 4 x 6 4 x 2  4 x 6 4 x 5 4 x 3 c/l 4 x 10 MTS 4 x 8 a 10 4 x 8 a 10  2  SEMANA 2 SERIES/REP 4 x 5 c/l 4 x 5 c/l 4 x 3 c/l 4 x 8 4 x 8                | 6-6-5-5 4 × 6 4 × 2 6-6-5-5 4 × 5 4 × 3 c/I 4 × 10 MTS 4 × 8 a 10 4 × 8 a 10  C  SEMANA 3 SERIES/REP 5-5-4-4 4 × 5 c/I 4 × 3 c/I 4 × 8 4 × 8       | 3x5 3x6 3x2 3x5 3x4 c/l 3x15 M1 3x10 - 1 4 4 5EMANA SERIES/RI 3x4 3x5 c/l 3x5 c/l 4x10 4x10  |
| BLOQUE 3  BLOQUE 4  ACT | TMI TC EMS  TMS PLIO  EMI ZM-CUELLO AUX  IVACION  TC EMI EMI PLIO EMS TMS AUX                    | PESO MUERTO CON BARRA SWING SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS REMO BAJO PENDLAY LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA BICEPS CON BARRA W  DIA 3  A - TEJIDO BLANDO 5' B - TORAX ACOSTADO x 5 c/I C - CARPA TOCAR PIE CONTRARIO x 8 D - ESCORPION BOCA ABAJO x 5 c/I 1 - SUPERMAN x 30" c/I 2 - PALOMA CON PESO 15" c/I 3 - ESTABILIDAD HOMBRO EN MEDIA ESTOCADA x 15" c/I 4 - CAMINATA ZERCHER x 10 mts  EJERCICIO  PUSH - PRESS CON BARRA  ESTOCADAS LATERAL COPA SHUFFLE LATERAL C/BANDA BOUND LATERAL IDA Y VUELTA  PECHO INCLINADO CON MANCUERNA REMO CON MANCUERNAS EN BANCO INCLINADO  VUELOS POSTERIORES | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA  TIEMPO POTENCIA | 3 x 6 3 x 6 3 x 2 3 x 6 3 x 5 3 x 3 c/l 3 x 10 MTS 3 x 8 a 10 3 x 8 a 10   SEMANA 1 SERIES/REP 3 x 5 3 x 5 c/l 3 x 3 c/l 3 x 8 3 x 8 3 x 8 a 10                    | 4 x 6 4 x 6 4 x 2  4 x 6 4 x 2  4 x 6 4 x 5 4 x 3 c/l  4 x 10 MTS 4 x 8 a 10 4 x 8 a 10  4 x 8 a 10  5 SEMANA 2 SERIES/REP 4 x 5 4 x 5 c/l 4 x 3 c/l 4 x 8 4 x 8 | 6-6-5-5 4 × 6 4 × 2 6-6-5-5 4 × 5 4 × 3 c/l 4 × 10 MTS 4 × 8 a 10 4 × 8 a 10  C  SEMANA 3 SERIES/REP 5-5-4-4 4 × 5 c/l 4 × 3 c/l 4 × 8 4 × 8 4 × 8 | 3x5 3x6 3x2 3x5 3x4 c/l 3x10-1 3x10-1  D  SEMANA SERIES/RI 3x4 3x5 c/l 3x4 c/l 4x10 3x10-1   |
| BLOQUE 3  BLOQUE 4  ACT | TMI TC EMS  TMS TMS PLIO  EMI ZM-CUELLO AUX  IVACION  TC EMI | PESO MUERTO CON BARRA  SWING  SALTO HORIZONTAL TRIPLE  DOMINADAS  REMO BAJO PENDLAY  LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO  TRINEO DE EMPUJE  VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA  BICEPS CON BARRA W  DIA 3  A - TEJIDO BLANDO 5'  B - TORAX ACOSTADO x 5 c/l  C - CARPA TOCAR PIE CONTRARIO x 8  D - ESCORPION BOCA BAJO x 5 c/l  1 - SUPERMAN x 30" c/l  2 - PALOMA CON PESO 15" c/l  3 - ESTABILIDAD HOMBRO EN MEDIA ESTOCADA x 15" c/l  4 - CAMINATA ZERCHER x 10 mts  EJERCICIO  PUSH - PRESS CON BARRA  ESTOCADAS LATERAL COPA  SHUFFLE LATERAL C PANDA  BOUND LATERAL IDA Y VUELTA  PECHO INCLINADO CON MANCUERNA  REMO CON MANCUERNAS EN BANCO INCLINADO      | POTENCIA CONTINUO PESO POTENCIA  TIEMPO POTENCIA | 3 x 6 3 x 6 3 x 6 3 x 2 3 x 6 3 x 5 3 x 3 c/l 3 x 10 MTS 3 x 8 a 10 3 x 8 a 10  A  SEMANA 1 SERIES/REP 3 x 5 3 x 5 c/l 3 x 5 c/l 3 x 3 c/l 3 x 8 3 x 8             | 4 x 6 4 x 6 4 x 6 4 x 2  4 x 6 4 x 5 4 x 3 c/l 4 x 10 MTS 4 x 8 a 10 4 x 8 a 10  2  SEMANA 2 SERIES/REP 4 x 5 c/l 4 x 5 c/l 4 x 3 c/l 4 x 8 4 x 8                | 6-6-5-5 4 × 6 4 × 2 6-6-5-5 4 × 5 4 × 3 c/I 4 × 10 MTS 4 × 8 a 10 4 × 8 a 10  C  SEMANA 3 SERIES/REP 5-5-4-4 4 × 5 c/I 4 × 3 c/I 4 × 8 4 × 8       | 3x5 3x6 3x2 3x5 3x4 c/l 3x15 M1 3x10 - 1 4 4 5EMANA SERIES/RI 3x4 3x5 c/l 3x5 c/l 4x10 4x10  |