



# **Sistema**

# **Entrenamiento STP**

## ADAPTACIÓN

BLEND 1	Circuitos	SEM 1	SEM 2	SEM 3
Series		2 vueltas	2 vueltas	2 vueltas
EC:	Movilidad x3			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C1	EMPUJE MS DOMINANTE DE CADERA CORE O CORRECTIVO			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C2	TRACCIÓN MS DOMINANTE RODILLA CORE O CORRECTIVO			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C3	ANALÍTICO ANALÍTICO CORE			
Observac.				

# ADAPTACIÓN

BLEND 2	Circuitos	SEM 1	SEM 2	SEM 3
Series		2 vueltas	2 vueltas	2 vueltas
EC:	Movilidad x3			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C1	EMPUJE MS DOMINANTE DE CADERA CORE O CORRECTIVO			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C2	TRACCIÓN MS DOMINANTE RODILLA CORE O CORRECTIVO			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C3	ANALÍTICO ANALÍTICO CORE			
Observac.				

## ADAPTACIÓN

BLEND 3	Circuitos	SEM 1	SEM 2	SEM 3
Series		2 vueltas	2 vueltas	2 vueltas
EC:	Movilidad x3			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C1	EMPUJE MS DOMINANTE DE CADERA CORE O CORRECTIVO			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C2	TRACCIÓN MS DOMINANTE RODILLA CORE O CORRECTIVO			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C3	ANALÍTICO ANALÍTICO CORE			
Observac.				

## HIPERTROFIA 1 - ESTRÉS METABÓLICO

EMPUJE	Circuitos	SEM 1	SEM 2	SEM 3
Series		2 vueltas	2 vueltas	2 vueltas
EC:	Movilidad x3			
Series		3 vueltas	vueltas	vueltas
C1	EMPUJE SUPERIOR DOMINANTE DE CADERA ANALÍTICO DE EMPUJE SUPERIOR CORE			
Series		3 vueltas	vueltas	vueltas
C2	EMPUJE SUPERIOR DOMINANTE DE CADERA ANALÍTICO DE EMPUJE SUPERIOR CORE			
Series		3 vueltas	vueltas	vueltas
C3	EMPUJE SUPERIOR DOMINANTE DE CADERA ANALÍTICO DE EMPUJE SUPERIOR CORE			
Observac.				

## HIPERTROFIA 1 - ESTRÉS METABÓLICO

TRACCIÓN	Circuitos	SEM 1	SEM 2	SEM 3
Series		2 vueltas	2 vueltas	2 vueltas
EC:	Movilidad x3			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C1	TRACCIÓN SUPERIOR DOMINANTE DE RODILLA ANALÍTICO DE TRACCIÓN SUPERIOR CORE			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C2	TRACCIÓN SUPERIOR DOMINANTE DE RODILLA ANALÍTICO DE TRACCIÓN SUPERIOR CORE			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C3	TRACCIÓN SUPERIOR DOMINANTE DE RODILLA ANALÍTICO DE TRACCIÓN SUPERIOR CORE			
Observac.				

## HIPERTROFIA 1 - ESTRÉS METABÓLICO

PIERNAS	Circuitos	SEM 1	SEM 2	SEM 3
Series		2 vueltas	2 vueltas	2 vueltas
EC:	Movilidad x3			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C1	BÁSICO TRACCIÓN SUPERIOR OPUESTO DEL BÁSICO CORE			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C2	BÁSICO EMPUJE SUPERIOR OPUESTO DEL BÁSICO CORE			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C3	BÁSICO ANALÍTICO DE MIEMBRO SUPERIOR OPUESTO DEL BÁSICO CORE			
Observac.				

## HIPERTROFIA 2 - TENSION MUSCULAR

EMPUJE	Circuitos	SEM 1	SEM 2	SEM 3
Series		2 vueltas	2 vueltas	2 vueltas
EC:	Movilidad x3			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C1	BASICO DE EMPUJE SUPERIOR DOMINANTE DE CADERA OPUESTO SUPERIOR CORE			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C2	BASICO DE EMPUJE SUPERIOR DOMINANTE DE CADERA OPUESTO SUPERIOR CORE			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C3	BASICO DE EMPUJE SUPERIOR DOMINANTE DE CADERA OPUESTO SUPERIOR CORE			
Observac.				



## HIPERTROFIA 2 - TENSIÓN MUSCULAR

TRACCIÓN	Circuitos	SEM 1	SEM 2	SEM 3
Series		2 vueltas	2 vueltas	2 vueltas
EC:	Movilidad x3			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C1	BÁSICO DE TRACCIÓN SUPERIOR DOMINANTE DE RODILLA OPUESTO SUPERIOR CORE			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C2	BÁSICO DE TRACCIÓN SUPERIOR DOMINANTE DE RODILLA OPUESTO SUPERIOR CORE			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C3	BÁSICO DE TRACCIÓN SUPERIOR DOMINANTE DE RODILLA OPUESTO SUPERIOR CORE			
Observac.				

## HIPERTROFIA 2 - TENSION MUSCULAR

PIERNAS	Circuitos	SEM 1	SEM 2	SEM 3
Series		2 vueltas	2 vueltas	2 vueltas
EC:	Movilidad x3			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C1	BÁSICO DE PIERNAS MIEMBRO SUPERIOR CORE			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C2	BÁSICO DE PIERNAS MIEMBRO SUPERIOR CORE			
Series		vueltas	vueltas	vueltas
C3	BÁSICO DE PIERNAS MIEMBRO SUPERIOR CORE			
Observac.				