

Superseries

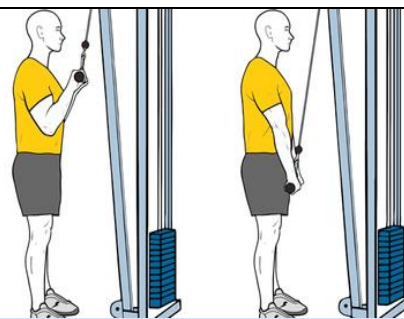
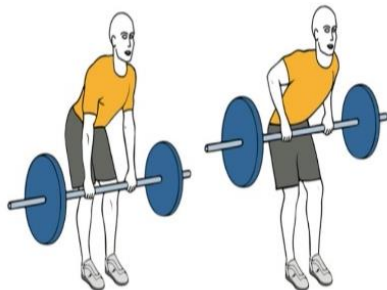
1er ejercicio percepción de esfuerzo 6

2do ejercicio percepción de esfuerzo 5

Los dos ejercicios consecutivos, el segundo con menor percepción de esfuerzo / 1:30 min de descanso.

Calentamiento: movilidad articular, elongaciones 6 segundos y ejercicios dinámicos para activación.

3 series	<p>10 repeticiones. Hip thrust con barra o mancuerna.</p> 	<p>4 rep * pierna (8 en total). Estocadas + tríceps.</p> 
3 series	<p>10 rep. Pull Down maquina</p> 	<p>8 repeticiones. Rumano Unipodal manc.</p> 
3 series	<p>10 rep. Remo horizontal con barra o mancuernas.</p> 	<p>8 rep. Tríceps con polea o mancuernas.</p> 



3 series

5 * lado
Rotación con disco.



8 rep * lado.
Escaladores.



3 series

5 rep. * lado.
Sentadilla pistola.



8 rep* lado.
Plancha lateral dinámica



Elongaciones de 20 " seg