

# Biseries

1er ejercicio percepción de esfuerzo 6

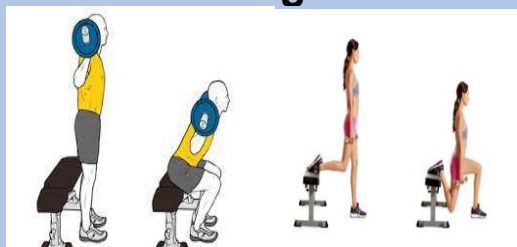
2do ejercicio percepción de esfuerzo 5

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

10 repeticiones total(\*lado).  
**Sentadilla con barra o sentadilla búlgara.**



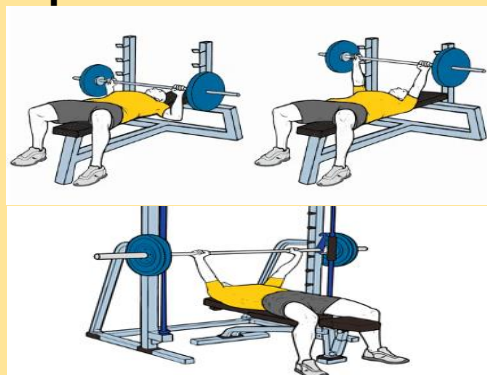
8 rep. \* lado

**Estocadas + rotación**



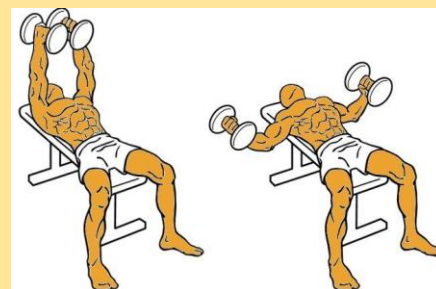
3 series

10 rep.  
**Press de banca libre o máquina.**



8 rep.

**Aperturas con mancuernas.**


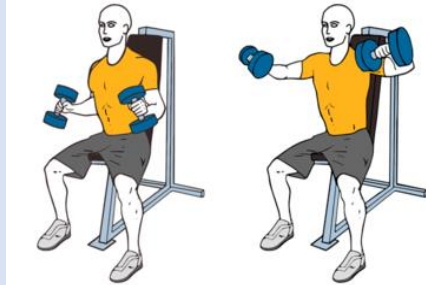


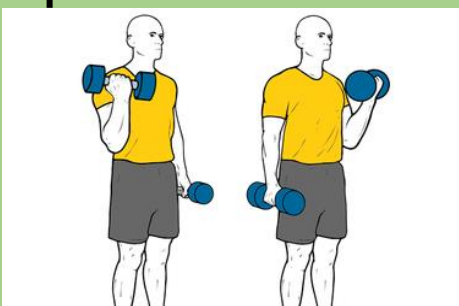

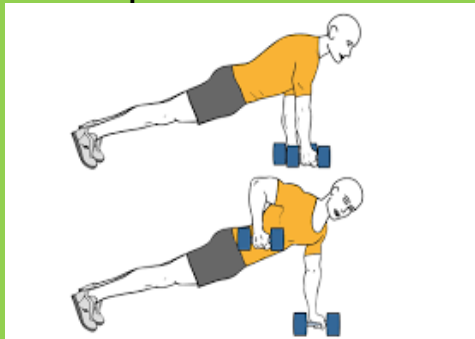



3 series

10 rep.  
**Empujes de fuerza con mancuernas(arrodillado).**

8 rep.

**Vuelos con mancuernas.**

		
3 series	10 pasos * lado <b>Granjero.</b>	8 rep. * lado <b>Estocadas con peso unilateral.</b>
		
3 series	10 rep. <b>Bíceps con mancuernas.</b>	8 rep. <b>Bíceps con polea baja.</b>
		
3 series	10 rep. <b>Plancha prona + tracción</b>	8 rep. * lado <b>Superman</b>
		
Elongaciones de 20 seg.		