|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| El calentamiento (8 minutos) consiste en (i) masaje miofascial con una pelota de tenis, (ii) movilidad articular y (iii) movilidad de los principales músculos involucrados durante la sesión de entrenamiento. | | | | | | |
| Parte principal |  | Sesión de entrenamiento 1  Semana 1-8 | Sesión de entrenamiento 1  Semana 9-16 | | | Sesión de entrenamiento 1  Semana 17-24 |
| Nivel 1 | Flexión en pared  Zancada  Remo de pie\*  Extensión de cadera en cajón  Press Pallof  Tracción a la cadera\*  Puente isométrico de isquiotibiales  Bicho muerto modificado | | |  | | --- | | Rotación externa del hombro\*  Sentadilla con los brazos cruzados  Tracción a la cara \*  Elevación de gemelos  Levantamiento turco modificado  Leñador \*  Puente de glúteos  Plancha | | Empuje bilateral \*  Zancada lateral  Patada de tríceps\*  Peso muerto \*  Empuje de hombros sentado\*  Abducción de cadera tumbado  Pájaro-perro modificado  Superman modificado | |
| Nivel 2 | Flexiones inclinadas  Zancada con desplazamiento  Remo\*  Extensión de cadera en step\*  Press pallof \*  Tracción a la cadera\*  Puente de isquiotibial unilateral  Bicho-muerto | | Rotación externa de hombros\*  Sentadilla  Tracción a la cara \*  Elevación de gemelos unilateral  Levantamiento turco  Leñador con rotación\*  Puente de glúteos unilateral  Plancha modificada | Empuje unilateral \*  Zancada lateral con desplazamiento  Patada de tríceps con inclinación \*  Peso muerto \*  Empuje de hombros sentado\*  Abducción de cadera con rebotes  Pájaro-perro  Superman | |
| Nivel 3 | Flexión  Sentadilla búlgara  Remo de pie\*  Subida a cajón  Press Pallof \*  Tracción a la cadera\*  Puente de glúteos unilateral \*  Bicho muerto avanzado\* | | Rotación externa unilateral de hombros\*  Sentadilla con salto  Tracción a la cara \*  Elevación de gemelo unilateral en cajón  Levantamiento turco con pelota  Leñador con rotación\*  Puente de isquiotibiales unilateral en cajón  Plancha | Empuje unilateral \*  Zancada lateral con elevación  Patada de tríceps unilateral con inclinación \*  Peso muerto unilateral \*  Empuje de hombros sentado\*  Abducción de cadera de pie  Pájaro-perro avanzado  Nadador | |
|  | La vuelta a la calma (7 minutos) contiene (i) masaje miofascial con una pelota de tenis, (ii) movilidad articular o (iii) estiramiento que se centra en los grupos musculares objetivo de la sesión de entrenamiento. | | | | | |