

Ciclo 1 descarga

Nicolás Luarte

July 29, 2019

Contents

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Banca de competencia	x15@10, 10%, 2x10	A
Push ups	3 amraps	A
Extensiones de triceps	3 amraps	A
Aperturas con mancuernas	3 amraps	A
Pull ups	5x5	B
Remos con mancuerna	3x15	B
Curl de biceps	3x15	B
Vuelos laterales	3x15	B