

Cynthia

Nicolás Duarte

July 3, 2019

Contents

1 Ciclos	1
2 Comentarios técnicos	1
3 Registro de progreso	1
4 Tiempo de peak	2

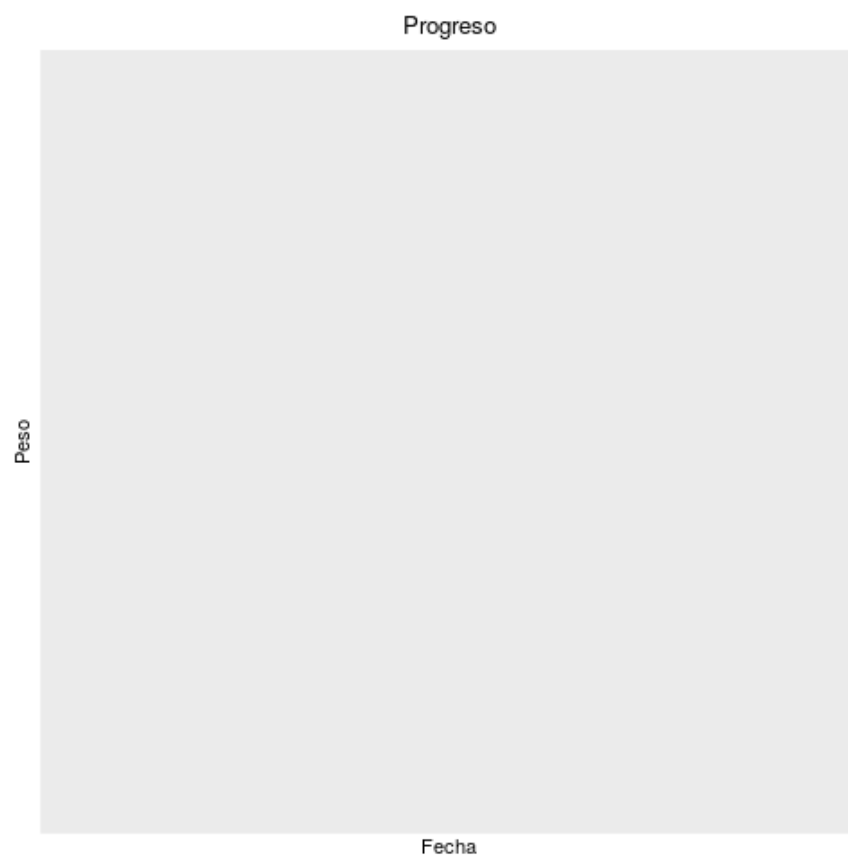
1 Ciclos

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Sentadilla de competencia	x6@8, 15%, 4x7	A
Sentadilla de competencia con pausa (3 ct)	x6@8, 15%, 2x6	A
Banca de competencia	x4@8, 10%, 4x6	A
Banca de competencia con pausa (5 ct)	x2@8, 15%, 4x3	A
Banca agarre cerrado	x8@8, 10%, 3x8	B
Peso muerto de competencia (sumo)	x5@8, 15%, 3x5	B
Peso muerto hasta las rodillas	x7@8, 15%, 2x7	B
Peso muerto bloques (abajo de las rodillas)	x10@8, 10%, 2x10	B

2 Comentarios técnicos

3 Registro de progreso

Ejercicio	RPE	Peso	Fecha
-----------	-----	------	-------



4 Tiempo de peak

5 exposiciones