

Ciclo 2 descarga

Nicolás Luarte

September 15, 2019

Contents

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Estocada con mancuernas	3x15	A
Banca con mancuernas	3x10	A
Press vertical con mancuernas	4x8	A
Remo con mancuernas	3x10	A
Curl de biceps	2x15	A
Cardio o movilidad	20-40 min	A
Sentadillas bulgaras con mancuernas	3x15	B
Banca inclinada con mancuernas	3x15	B
Remo con barra	3x8	B
Maquina de espalda	3x8	B
Cardio o movilidad	20-40 min	B