

Ciclo 2

Nicolás Luarte

September 8, 2019

Contents

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Press banca inclinado	x10@6, 7, 8	A
Press banca agarre cerrado	x10@6, 7, 8	A
Remos con mancuerna	15@6, 7, 8	B
Back extension	4x15	B
Crunches (en ghd)	5x5	B
RKC planks	3 x 2 min	B
Squat Tempo 640	5x5	B