

Ciclo 4 (descarga)

Nicolás Luarte

August 26, 2019

Contents

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Estocadas con mancuernas	x10@8, completar 30 "pasos"	A
Banca de competencia	x12@7, 10%, 2x12	A
Remos con mancuernas	3x15	A
Sentadilla barra alta sin cinturon	x10@7, 10%, 2x8	B
Banca con mancuernas	3x15	B
Peso muerto rumano	3x8	B