

Zapata

Nicolás Luarte

June 30, 2019

Contents

1 Ciclos	1
1.1 Ciclo 1:	1
2 Comentarios técnicos	1
3 Registro de progreso	1

1 Ciclos

1.1 Ciclo 1:

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Sentadilla de competencia	x1@8, 20%, 4x5	A
Press banca de competencia	x1@8, 15%, 4x6	A
Press banca agarre cerrado, pies arriba	x8@9, 10%, 3x8	A
Press banca con mancuernas	x15@9, 10%, 3x15	A
Press banca agarre cerrado	x1@8, 15%, 4x6	B
Peso muerto de competencia (sumo)	x1@8, 10%, 4x3	B
Peso muerto hasta las rodillas	x5@8, 3 sets	B
Peso muerto bloques	x10@8, 2 sets	B

2 Comentarios técnicos

3 Registro de progreso