

## Ciclo 4:

Nicolás Luarte

August 5, 2019

### Contents

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Press banca de competencia	x1@8, 15%, 4x5	A
Press inclinado	x1@8, 20%, 4x6	A
Press banca inclinado agarre cerrado	x8@8, 10%, 3x8	A
Frontales caja mas baja	x1@7, x4@9, 10%, 2x4	A
Press banca 3 ct pause	x1@8, 20%, 4x4	B
Dips	x5@8, 4 sets	B
Press militar	x8@7, 8, 9	B
Peso muerto sumo	x1@8, 20%, 4x3	B
Press militar con mancuerna	x15@9, 3 sets	B