

Warm-up

Nicolás Duarte

July 17, 2019

Contents

Ejercicio	Protocolo
Plancha normal	1xtodo el tiempo posible, 3 sets @9
Plancha lateral	3 sets @9
Hip thrust con bandas	2x30 @9
Peso muerto piernas rigidaz con mancuernas	3x15 @8
Sentadilla + respiraciones profundas abajo	3x10 (respiraciones) 60 kg