

Ciclo 1 descarga:

Nicolás Luarte

August 4, 2019

Contents

| Ejercicio | Protocolo | Bloque |
|------------------------------------|-----------------------------------|--------|
| Sentadilla barra alta sin cinturon | x10@8, 5%, 1x10, 5%, 1x6, 5% 1x10 | A |
| Estocadas con mancuerna | 50 pasos en total | A |
| Peso muerto rumano | x8@8, 3 sets | A |
| Banca pies arriba agarre ancho | x12@9, 10%, 2x10, 5%, 1x10 | B |
| Press banca con mancuernas | x15@9, 3 sets | B |
| Maquina triceps o pecho | x15@9, 3 sets | B |
| Peso muerto sumo sin cinturon | x10@8, 5%, 1x10, 5%, 1x6 | C |
| Remos con mancuerna | x20@9, 3 sets | C |
| Curl de biceps | x15@9, 2 sets | C |
| Press de hombro con mancuernas | x15@9, 3 sets | C |