

Javiera

Nicolás Luarte

July 1, 2019

## Contents

<b>1 Ciclos</b>	<b>1</b>
<b>2 Comentarios técnicos</b>	<b>1</b>
<b>3 Registro de progreso</b>	<b>1</b>

## 1 Ciclos

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Sentadilla de competencia	x6@8, 10%, 4x6	A
Sentadilla con pausa (3 ct)	x6@8, 10%, 2x6	A
Banca de competencia	x6@8, 10%, 4x7	A
Banca agarre cerrado	x6@8, 10%, 2x7	A
Press banca triple pausa	x6@8, 10%, 3x7	B
Peso muerto de competencia	x3@8, 15%, 3x4	B
Peso muerto con pausa (3 ct)	x3@8, 15%, 2x4	B
Peso muerto desde bloques	x3@8, 15%, 2x5	B

## 2 Comentarios técnicos

## 3 Registro de progreso

Ejercicio	RPE	Peso	Fecha
-----------	-----	------	-------

