

Ciclos

Nicolás Luarte

July 8, 2019

Contents

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Sentadilla de competencia	x5@8, 10%, 4x6	A
Sentadilla con pausa (3ct)	x5@8, 10%, 2x5	A
Banca de competencia	x5@8, 10%, 4x7	A
Banca de competencia con pausa (5ct)	x5@8, 10%, 2x7	A
Banca agarre cerrado	x7@8, 10%, 4x7	B
Peso muerto de competencia	x3@8, 15%, 3x3	B
Peso muerto hasta las rodillas pausa (2ct)	x3@8, 3 sets	B
Peso muerto desde bloques hold (5ct)	x3@8, 2 sets	B
Prensa de piernas	x15@10, 3 sets	C
Estocadas con mancuernas	x10@9 (por lado), 3 sets	C
Step-ups con mancuerna	x15@9 (por lado), 3 sets	C
Banca con mancuernas	x20@10, 3 sets	C
Push ups	3 sets @9	C
Extensión de triceps	x20@10, 3 sets	C