

Francisca

Nicolás Luarte

June 30, 2019

Contents

1 Ciclos	1
2 Comentarios técnicos	1
3 Registro de progreso	1

1 Ciclos

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Sentadilla de competencia	x5@8, 10%, 5x5	A
Banca de competencia	x6@8, 10%, 5x6	A
Press banca pies arriba (agarre cerrado)	x6@8, 15%, 5x6	A
Press banca agarre cerrado	x7@8, 10%, 4x6	B
Peso muerto convencional	x3@8, 10%, 2x3	B
Peso muerto sumo	x3@8, 10%, 2x3	B

2 Comentarios técnicos

3 Registro de progreso