

## Ciclo 2 (descarga)

Nicolás Luarte

September 1, 2019

### Contents

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Estocadas con mancuernas	3x15 @8	A
Remos con mancuernas	4x10 @9	A
Buenos dias	4x5 @8	A
Banca con mancuernas	2x15 @9-10	A
Press hombros con mancuernas	2x15 @9-10	A
Sentadilla de competencia tempo 600	x1@6, 4x1	A
Peso muerto de competencia	x1@6, 3x1	B
Peso muerto rumano	3x8 @8	B
Remos con barra	3x8 @8	B
Maquina pull ups	2x15 @9	B
Banca de competencia tempo 600	x1@6, 4x1	B