

Ciclo 5

Nicolás Luarte

September 30, 2019

Contents

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Sentadilla de competencia	115x1-8	A
Sentadilla de competencia	90x5-9, 90x5-9, 90x5-9, 90x5-9	A
Banca de competencia	75x1-10	A
Banca de competencia	65x5-10, 65x5-10, 65x5-10, 65x5-10	A
Peso muerto de competencia	150x1-7	A
Peso muerto sumo snatch grip	100x5-8	A
Pesi murto sumo snatch grip	90x5-8, 90x5-8, 90x5-8, 90x5-8	A
Sentadillas fontales (con straps)	x1@8, 10%, 1x4, 10%, 3x4	B
Banca pies arriba (agarre medio)	x1@8, 10%, 1x4, 10%, 4x4	B
Banca agarre cerrado pies arriba	x10@9, 0%, 1x9, 5%, 2x10	B
Peso muerto (sin belt) 5ct pausa 3 cm abajo rodillas	x1@8, 10%, 1x4, 10%, 1x4	B
Hack squat casera	x15@9, 3 sets	B