

# Ciclos

Nicolás Duarte

June 30, 2019

## Contents

<b>1</b>	<b>Ciclo 1 (descarga):</b>	<b>2</b>
1.1	Links . . . . .	2
1.2	Bus drivers . . . . .	2
1.3	Bird dog . . . . .	2
1.4	RKC plank . . . . .	2
1.5	One handed barbell row . . . . .	2
<b>2</b>	<b>Ciclo 2:</b>	<b>3</b>

## 1 Ciclo 1 (descarga):

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Sentadilla beltless	x6@ 7, 8, 9	A
Bus drivers	x10@ 7,8,9 -5% 1x10	A
Bird dog	4x10 (10 por lado)	A
RKC plank	4x todo el tiempo posible	A
One handed barbell row	15@7, 8, 9 -5% 1x15	A
Press banca pies arriba	x6@ 7, 8, 9	B
Pull ups	3x10	B
Biceps curl	3x15	B
Buenos días	3x8	B
RKC planks	3x todo el tiempo posible	B
Peso muerto competencia	x6@ 7, 8, 9	C
RKC planks	3x todo el tiempo posible	C
Side planks	2x 1 minuto (por lado)	C
Bird dog	3x10 (por lado)	C
Crunches	3x todos los posible	C
RKC planks	4x todo el tiempo posible	D
Side planks	2x 1 minuto (por lado)	D
RKC planks	2x todo el tiempo posible	D
Rodillas al pecho colgando (abs)	3xamrap	D

### 1.1 Links

### 1.2 Bus drivers

<https://www.youtube.com/watch?v=xDvNnxgF8Gc>

### 1.3 Bird dog

<https://www.youtube.com/watch?v=k2azbhhuKuM>

### 1.4 RKC plank

<https://www.youtube.com/watch?v=6TKktamzq4o>

### 1.5 One handed barbell row

<https://www.youtube.com/watch?v=fYJGKzrM0os> min: 1:18

## 2 Ciclo 2:

Ejercicio	Protocolo	Bloque
Sentadilla barra alta	x3@8, 10%, 4x5	A
Sentadilla frontal	x3@8, 10%, 3x5	A
Banca competencia	x3@8, 10%, 4x6	A
Banca agarre cerrado	x3@8, 10%, 3x6	A
Banca inclinada agarre cerrado	x6@8, 10%, 4x6	B
Peso muerto sumo	x1@8, 10%, 3x2	B
Peso muerto sumo hasta las rodillas	x5@8, 10%, 2x5	B
Peso muerto bloques (abajo de las rodillas)	x5@8, 10%, 2x5	B