

TRABAJO DE FUERZA

F. EXPLOSIVA 1	
1. Contractor	20"
2. Tracción una mano	20'
3. Torsiones	20"
4. Abdominales	30
5. Lumbares	30
60%	
3-4 series / 5'	

GOMAS	
1. Ataque (G. detrás)	30
2. Ataque (G. delante)	30
3. Salida pala (G. debajo)	30
4. Hombro (G. lateral)	30
5. Hombro (G. frente)	30
6. Pullover (goma)	30
7. Torsiones (Goma un lado)	
8. Abdominales	
3 series	

F. EXPLOSIVA 2	
1. Pree de banca	20"
1. Flexiones	30
2. Tracción	20"
2. Dominadas	20
3. Hombros press mili	20"
4. Biceps Barra	20"
5. Triceps Paral peso	20"
6. Paso profundo	12
7. Torsiones peso	20"
8. Abdominales	30
60%	
3 series / 5' mismo ejercicio	

F. MÁXIMA	
1. Aperturas	8
2. Tracción mancuerna	8
3. Pajaro	8
4. Biceps mancuerna	8
5. Triceps barra	8
6. Sentadillas completas	8
7. Oblicuos	8
8. Abdominales	30
9. Lumbares	30
80%	
4 series / 5' mismo ejercicio	