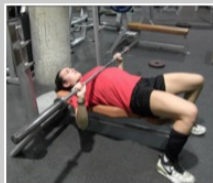




PROGRAMA DE FUERZA 02 - NIVEL BÁSICO (2b)

FRECUENCIA SEMANAL	DURACIÓN	REPETICIONES	SERIES	PAUSA ENTRE SERIES	VELOCIDAD DE EJECUCIÓN
3 días / semana	45'	10-15 (25-30)	2-3	60"-120"	Máxima

TREN SUPERIOR



PRESS BANCA



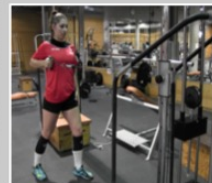
PRESS MANCUERNAS



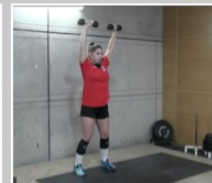
DOMINADAS



JALON AL PECHO



REMO UNILATERAL



PUSH PRESS

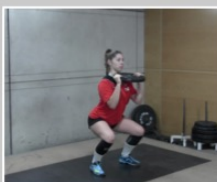
Seleccionar uno en función de material disponible

Seleccionar uno en función de material disponible

TREN INFERIOR



PESO MUERTO



SENTADILLA GOBLET



ZANCADA TRASERA DESLIZANTE

CORE

3-4 series x 10-12"

Pausa: 10"



PASEO DEL GRANJERO "OVERHEAD"



PLANCHA FRONTAL DESLIZANTE