



PROGRAMA DE FUERZA 02 - NIVEL BÁSICO (2a)

FRECUENCIA SEMANAL	DURACIÓN	REPETICIONES	SERIES	PAUSA ENTRE SERIES	VELOCIDAD DE EJECUCIÓN
4-6 días / semana	20'	10-15 (25-30)	2-3	60"-120"	Máxima

TREN SUPERIOR



PRESS BANCA



PRESS MANCUERNAS



DOMINADAS



JALON AL PECHO

Seleccionar uno en función de material disponible

Seleccionar uno en función de material disponible

TREN INFERIOR



ZANCADA TRASERA DESLIZANTE

CORE



PASEO DEL GRANJERO "OVERHEAD"



PLANCHA FRONTAL DESLIZANTE

3-4 series x 10-12"

Pausa: 10"