



## FUERZA I

### A) SUPERSERIE ELEVACIONES FRONTALES + PIKE PUSH UPS (BIEN EJECUTADAS!)

5x10(5''-5'') + 15-20

### B) EMOM 10' (45'' ON-15'' OFF)

6-8 DOMINADAS ESTRICTAS

### C) FOR TIME

21-15-9

PUSH UPS MANO ELEVADA (21Drcha-21Izq,...)

REMO (MESA O PUERTA)

60'' HS HOLD