



FUERZA II

A) PISTOLS

1xMAX REPS POR PIERNA (deberían entrar unas 20-25 reps por pierna. No alternativos)

...REST 4'...

3x6-8 GOBLET PISTOLS NO ALTERNATIVOS (pistols con una garrafa en posición de front)

B) HIP THRUST UNILATERAL (espalda y pie en alto para buscar profundidad)

1xMAX REPS POR PIERNA (Realizar más repeticiones que en días anteriores)

...REST 3'...

3x10-12/pierna CON PESO EN LA CADERA (Hacer una pequeña pausa arriba contrayendo bien el glúteo)

C) FOR TIME:

2 ROUNDS OF:

50 WEIGHTED SQUATS

40 WEIGHTED STEP UPS

30 SISSY SQUATS

20 DESLIZAMIENTOS DE ISQUIOS (20 en total. Si es unilateral, 20 por pierna)

10 WEIGHTED BULGARIAN SQUATS (10 por pierna)