



## FUERZA III

### A) PUSH UPS (se puede usar lastre)

1xMax reps

3x10-20 (32X2) pies elevados

### B) SHSPU+Maltese PUSH UPS

4x6 + 10

### C) FOR QUALITY

5x4'

30 STRICT PRESS (MOCHILA)

20 FONDOS (2 SILLAS, ETC)

10 DOMINADAS