



## FUERZA IV

### A) WEIGHTED SQUAT TEMPO

4x20-25

### B) SISSY SQUAT ONE LEG + HIP THRUST CON REBOTE

4x8,8 + 12,12

### C) STRENGHT WOD

30-25-20

SPLIT SQUAT UNILATERAL

GOBLET SQUAT ABIERTA

\*Antes de cada set, aguantar 20'' en wall sit unilateral