



## FUERZA V

### A) DOMINADAS (O REMOS)

4x3-5

...

3x10

### B) TEST SHSPU (FOR TIME)

10 to 1

### C) FOR QUALITY (podéis usar chaleco)

6 ROUNDS OF:

5 DOMINADAS ABIERTAS

10 ELEVACIONES LATERALES

15 PUSH UPS ELEVADOS