



FUERZA VI

A) FLEXIONES PROFUNDAS

1XMAX REPS AL FALLO

...REST 4'...

2X8-15

1X8-15 + 4 *MYOREPS*

B) SHSPU + DOMINADAS ESTRICTAS

1 TO 10

C) CADA 2' (8 SETS)

1) DIAMOND PUSH UPSx15-20

+

EXTENSIÓN TRICEPSx20-30

2) 30'' ISOMETRIC PULL UP

+

REMO UNILATERAL (12,12)