



## FUERZA VII

### A) HIP THRUST UNILATERAL

1xMAX REPS POR PIERNA (PODÉIS AÑADIRLE PESO EN LA CADERA)

3x10-20 + 15'' HOLD

\*última serie con 4 myoreps

### B) PISTOLS

4x15,15-8,8 (3,1,1) (PODÉIS AÑADIR PESO)

### C)FOR QUALITY

40-30-20

PISTOLS

COSSACKS SQUATS

SISSY

40'' max reps sentadilla sin bloqueo

\*podéis añadir una garrafa de peso en todos o alguno de los ejercicios