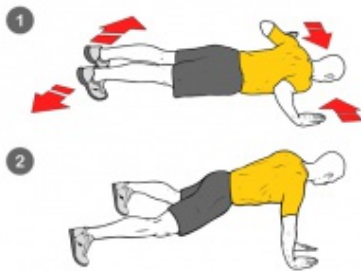


Fuerza maxima (Pectoral y Triceps)

50 min

Mejorar la fuerza máxima. Todos los ejercicios se deben de realizar de una forma explosiva, es decir de forma rápida y controlada. Este entrenamiento requiere una experiencia para ser realizado. Realizar entre 4 y 6 repeticiones. Realizar descanso de 4-5' minutos

Jumping jack en plancha



3 Series 15 reps

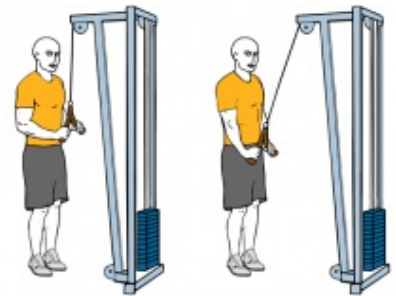
Explosividad en la realización del ejercicio

Press banca con mancuernas agarre neutro



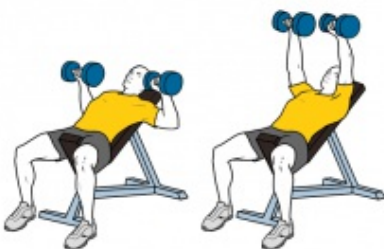
3 Series 4 reps

Extensión de triceps con cuerda y cable-polea de pie



3 Series 4 reps

Press pectoral con mancuernas en banco inclinado



3 Series 4 reps

Extensión de triceps a una mano tumbado en banco



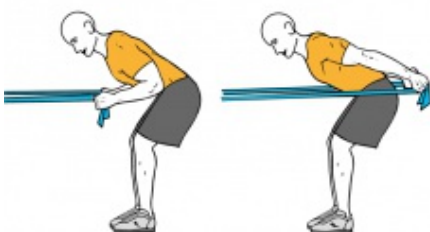
3 Series 4 reps

Press pectoral con mancuernas en banco declinado



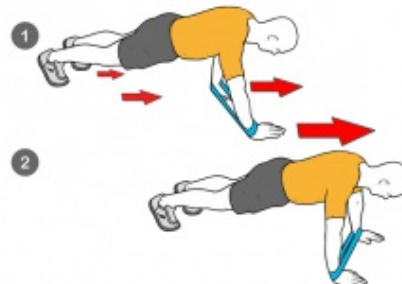
3 Series 4 reps

Patadas de triceps con banda elástica



3 Series 15 reps

Desplazamiento adelante en plancha con banda de resistencia



3 Series 15 reps

Contracción abdominal profunda con elevación de una pierna



3 Series 50 seg