

Fuerza maxima (Tronco inferior)

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

Extension de piernas en maquina



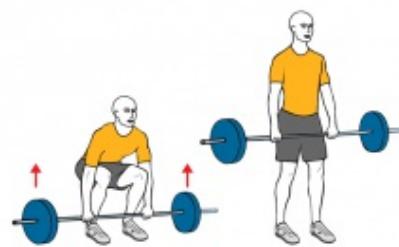
3 Series 4 reps

Abducción de cadera en maquina sentado



3 Series 4 reps

Peso muerto con barra o tradicional



3 Series 4 reps

Adducción de cadera en maquina sentado



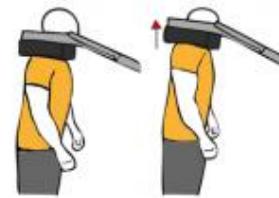
3 Series 4 reps

Presa de piernas inclinada



3 Series 4 reps

Encogimiento de hombros en maquina de gemelos de pie



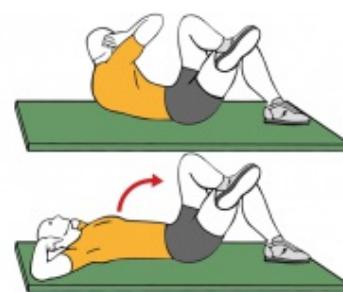
3 Series 6 reps

Zancada en maquina smith



3 Series 6 reps

Encogimientos: Codo contrario busca rodilla flexionada



3 Series 20 reps

Abdominales con piernas flexionadas en banco inclinado



3 Series 20 reps