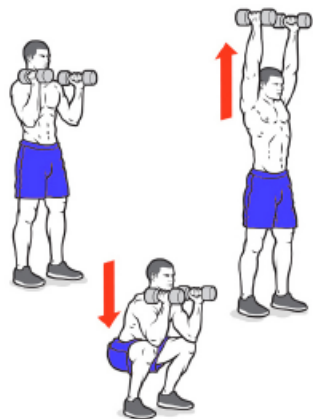


## TRABAJO DE CARGAS (descansos de 40"-50")



**SPLIT**  
2 x 10 x pierna



**SENTADILLA +  
PRESS**  
3 x 10



**REMO 1 MANO**  
2 x 10 x mano



**COMBA**  
5 x 40"/20"



**SUBIDAS CAJÓN**  
2 x 10 por pierna



**SALTO HORIZONTAL**  
6 x 6



**PASOS LATERALES GOMA**  
2 X 10 X LADO



**ROTACIONES POLEA O GOMA**  
3 x 10 x LADO



**ABS FITBALL**  
3 x 10



**PELVIC CURL**  
3 x 10



**LUMBARES FITBALL**  
3 X 10