

MESOCICLO IV: Fuerza neural-Hipertrofia
(4 Semanas)

LUNES

1. Hip thrust

6x3rep



2. Zancada amplia caminando

5x5rep



3. Subir escalón elevado con carga

3x10rep



4. Pendulum cuadruped hip extension

3x10rep



MIERCOLES

1. Sprints

5x10" con 3' de
descanso



2. Puente de glúteos con carga

5x5rep



3. Pull through

3x10rep



4. Prisoner back extensión

3x10rep



VIERNES

1. Pendulum cuadruped hip extension

6x3rep



2. Hip thrust

5x5rep



3. Reverse hyper con fitball o banda

3x10



4. Prisoner back extensión a una pierna

3x10rep



