

MESOCICLO V: Descarga
(2 Semanas)

LUNES

1. Hip thrust en TRX



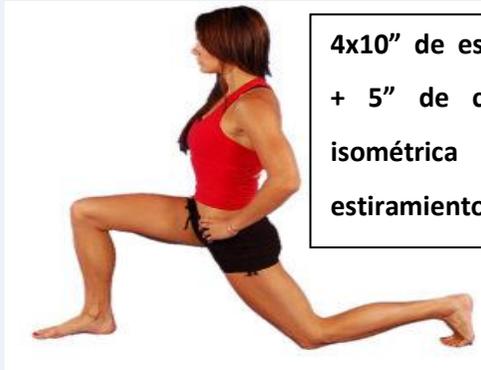
3x20rep

2. Back extensión sobre fitball



3x20rep

3. Estiramiento de flexores de cadera



4x10" de estiramiento
+ 5" de contracción
isométrica + 20" de
estiramiento.

MIÉRCOLES

1. Reverse hyper en fitball



3x20rep

2. Puente de glúteos sobre fitball



3x30"

3. Estiramiento de flexores de cadera



4x10" de estiramiento
+ 5" de contracción
isométrica + 20" de
estiramiento.

VIERNES

1. Abducción de cadera + Hip thrust sobre TRX



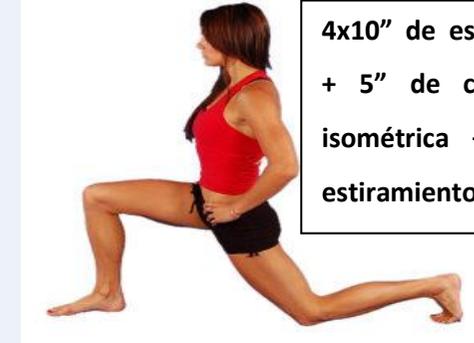
3x20rep

2. Puente de glúteos sobre fitball



3x30"

3. Estiramiento de flexores de cadera



4x10" de estiramiento
+ 5" de contracción
isométrica + 20" de
estiramiento.

