

## MESOCICLO II

### LUNES

#### ANTI-EXTENSIÓN

##### 1. Power Wheel



3x10rep

##### 2. Hip extension one leg



3x20"

##### 3. Push up and reach TRX



3x10ep

### MIÉRCOLES

#### ANTI-ROTACIÓN

##### 1. Supine pallof press



3x10rep

##### 2. Bench press one arm



3x10rep

#### ANTI-FLEXIÓN LATERAL

##### 1. Side plank with leg elevated



3x20"

#### ANTI-FLEXIÓN-ROTACIÓN

##### 1. Half kneeling pallof press



3x10rep

### VIERNES

#### ANTI-EXTENSIÓN

##### 1. Long lever pelvic tilt plank (B. Contreras) (retroversión pélvica y brazos adelantados)



3x20"

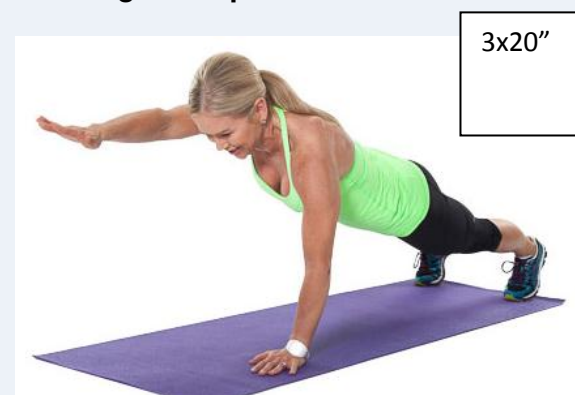
##### 2. Power Wheel



3x10rep

#### ANTI-EXTENSION-ROTACIÓN

##### 1. Single arm plank



3x20"

--	--	--