

MESOCICLO III: Hipertrofia II
(6 Semanas)

LUNES

1. Sprints



5x10" con 3' de
descanso

3x10rep

2. Hip thrust



3. Subir escalón elevado con
mancuernas



3x10rep

4. Zancada amplia caminando



3x10rep

MIERCOLES

1. Pendulum cuadruped hip extension



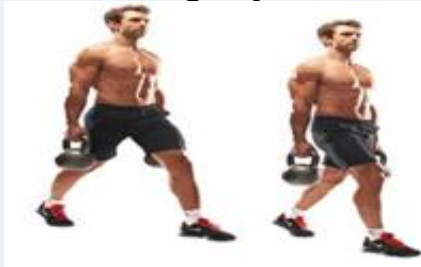
3x10rep

2. Pull through



3x10rep

3. Paso de granjero



3x20metros

4. Back extensión



3x10rep

VIERNES

1. Sprints



5x10" con 3' de
descanso

2. Hip thrust



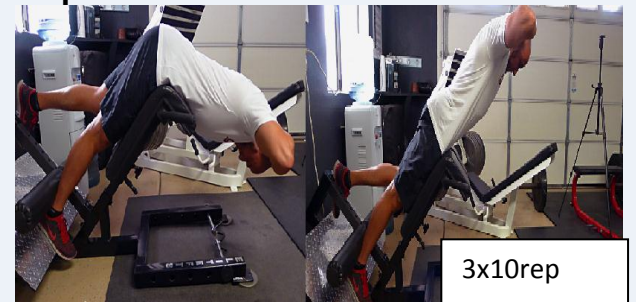
3x10rep

3. Reverse hyper con fitball o banda



3x10rep

4. Prisoner back extensión a una
pierna



3x10rep

