

Sheet1

**ENTRENO 1**

**CON SILLA DE CALLE 8 VUELTAS**

10 VOLANTE-TRICEP CON DISCO  
6 DOMINADAS SUPINAS (PALMAS HACIA LA CARA)  
10 ESPALDA GOMA

**CON SILLA DE BASQUET AMRAP 15 MIN**

10 WALL BALL 4K  
10 THRUSTER 5 A 7,7K LADO  
100 METROS

**CON SILLA DE BASQUET 5 VUELTAS**

10 ELEVACION LATERAL HOMBRO  
100 METROS  
10 BRAZO MANCUERNA

**CON SILLA DE BASQUET 5 VUELTAS**

10 BARRA TRASNUCA (CAJA DETRAS)  
10 TRICEP MANCUERNA  
10 PESAS EN CAJA

**ENTRENO 2**

**CON SILLA DE CALLE 6 VUELTAS**

5 DOMINADAS PALMAS HACIA DENTRO  
10 FONDOS  
10 GOMAS HOMBRO ABRIR

**CON SILLA DE BASQUET AMRAP 15 MIN**

8 PESAS EN CAJA PARA DORSAL  
  
8 PECHO SUPERIOR CON BARRA  
100 METROS

**CON SILLA BASQUET 8 REPETICIONES**

10 WALLBALL 4K  
10 THRUSTER  
10 BICEP MANCUERNA

**CON SILLA BASQUET 8 REPETICIONES**

100 METROS  
10 BARRA TRASNUCA (CAJA DETRAS!!!)  
10 TRICEP MANCUERNA  
10 GOMA PARA PECHO

