



## FUERZA GENERAL - HIST

- OBJETIVO: LLEGAR AL FALLO MUSCULAR EN 3 MINUTOS
- 6-2-6 (6" CONCÉNTRICO - 2" ISOMETRÍA - 6" EXCÉNTRICO). EVITA ACELERACIONES
- ANOTA EL TIEMPO QUE ESTÁS EN CADA EJERCICIO PARA LLEGAR AL FALLO
- ANOTA EL TIEMPO TOTAL DEL ENTRENAMIENTO
- SIGUE TU EVOLUCIÓN SEMANAL

EJERCICIO	TIEMPO EJECUCIÓN	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
1. PUSH SUELO	6-2-6 OBJETIVO: 3'				
2. PUENTE GLÚTEO	5-4-5 OBJETIVO: 3'				
3. PÁJARO	6-2-6 OBJETIVO: 3'				
4. ZANCADA 90°	OBJETIVO: 3'				
5. TRACCIÓN SILLAS	5-4-5 OBJETIVO: 3'				
6. FONDOS SILLAS/ EXTENSIÓN TRÍCEPS	6-1-6 OBJETIVO: 3'				
7. SENTADILLA	6-1-6 OBJETIVO: 3'				
8. PUSH HOMBRO	6-1-6 OBJETIVO: 3'				
9. GEMELOS	4-4-4 OBJETIVO: 3'				
10. PULLOVER	5-1-5 OBJETIVO: 3'				
11. EXTENSIÓN MUÑECAS	4-4-4 OBJETIVO: 3'				
12. SUSPENSIÓN	AL FALLO ACTIVACIÓN ESCAPULAR				
TIEMPO TOTAL					