

A	Calentamiento Vitafit	▶	Movilidad; Activación SNC como multisaltos; CORE y Ejercicios de coordinación.					
Haz 1 serie de calentamiento de los ejercicios bloques 1 que te permitan "calibrar" la carga que pondrás en las series efectivas (las marcadas en la columna Series)								
	Ejercicio	Series	Reps/Tiempo	Tempo	Intensidad	Descanso	Observaciones	
1A	Remo con Impulso de cadera, control excéntrico	▶ 4	x 12-10-8-6	X:1:3:1	8/10	1'	Hazlo en polea si puedes. TEMPO . Tracción explosiva haciéndola coincidir con pequeño impulso de piernas, stop 1 segundo, retroceso controlado en 3, y 1 segundo antes de ejecutar nueva repetición. No sueltes tensión subescapular, para ello mejor si no extiendes brazos por completo	
1B	Pistol Squat Goblet con referencia MBSC	▶ 4	x 4 cada pierna	3:1:2:1	8/10	1'	Es referencia, no sentarte. Ajusta la carga para haces todas las repeticiones con buena técnica. Tempo : 3s en descenso controlado, 1s stop, subida control 2s, y 3 segundos reset	
1C	Push Press Horizontal	▶ 4	x 12-10-8-6	3:1:1:2	8/10	1'	Utiliza el impulso de cadera para ejecutar repeticiones con potencia. Muy importante que las manos se proyecten desde el pecho , no abras como haciendo vuelos, el deltoides anterior puede pagarla.	
2A	Zancada detrás alternativa con MCs	▶ 4	x 16-14-12-10	Control	7/10	1'	No encontré video, pero el ejercicio es Walking lunges detrás - delante. Mitad de repeticiones detrás (si son 16, 8 hacia detrás), y la otra mitad de repeticiones hacia delante	
2B	Cheat curl + Push Press con MC	▶ 4	x 16-14-12-10	Control	7/10	1'	Bastantes repeticiones, lo que exige empezar muy prudente con las cargas. Fíjate en el "Swing" que hace jugando con la inercia de las mancuernas, sobre todo mediante la bisagra cadera-rodilla. Busca esa "eficiencia" mecánica que te permita reducir estrés muscular	
3A	Drop Squat Goblet con MC	▶ 4	x 10 a 16	Control	45"		* Pecho erguido y activación de CORE. * Codos "pegados" al tronco. * Lleva la cadera detrás al bajar, y "síntate" en los talones.	
3A	AB Roll de rodillas con rueda	▶ 4	x 4 a 6	Control	45"		* Pre-activa abdomen y glúteos, y mantén tensión todo el movimiento. * Evita la hiperextensión de hombros y cadera. Ligera flexión en ambos * Mantén la posición de extensión 2-3 segundos	
4A	Monster Walk X lateral	▶ 4	x 12 a 20 (mitad a cada lado)	Control	45"		Ejercicio que pica. Haz sólo las repeticiones en las que notes fatiga pero sin exceso.	
4B	V Pike and roll con BM	▶ 4	x 8 a 20	Control	45"		Te pongo rango amplio de series y repeticiones. porque no sé como te encontrarás. Haz repeticiones hasta que sientas perder técnica	