












FUERZA BÁSICA A

ORDEN	EJERCICIO	OBSERVACIONES	GRÁFICO	ESTIRAMIENTO
1	Plancha	subir y bajar + estirar brazo		
2	Pres vertical	con garrafas 2l / 5l / 6'5l		
3	sentadillas 1 pierna	Bajar culo atrás, nivel edecuado		Cuadriiceps
4	compactación laterla con rotación			
5	fondos de brazos	cada uno nivel más a adecuado		Pectoral
6	Isqui propio	dejo caer el peso a la punta del pie. Cadera alineada		

**FUERZA BÁSICA B**

ORDEN	EJERCICIO	OBSERVACIONES	GRÁFICO	ESTIRAMIENTO
1	core frontal	subir + cruzar rodillas + bajar		
2	tracción vertical	en mesa		
3	elevaciones de cadera	alineado de dorsales a rodilla		Isquiosural
4	Plancha lateral rodilla	rodilla 90º / flexión extensión de cadera		
5	fondos de triceps	nivel más adecuado		Triceps
6	sentadilla completa	garrafa máximos litros o añadir salto	