


A	<b>Calentamiento Vitalfit</b>		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	<b>Remo con Impulso de cadera, contol excéntrico</b>		4	x 12-10-8-6	X:1:3:1	8/10	1'	Hazlo en polea si puedes. <b>TEMPO.</b> Tracción explosiva haciendola 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	<b>Pistol Squat Goblet con referencia MBSC</b>		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. <b>Tempo:</b> 3s en descenso controlado, 1s stop, subida control 2s, y 3 segundos reset
1C	<b>Push Press Horizontal</b>		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 <b>las manos se proyecten desde el pecho</b> , no abras como haciendo vuelos, el deltoides anterior puede pagarlo.
2A	<b>Zancada detrás alternativa con MCs</b>		4	x 16-14-12-10	Control	7/10	1'	No encontré vídeo, 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	<b>Cheat curl + Push Press con MC</b>		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	<b>Drop Squat Goblet con MC</b>		4	x 10 a 16	Control		45"	* Pecho erguido y activación de CORE. * Codos "pegados" al tronco. * Lleva la cadera detrás al bajar, y "siéntate" en los talones.
3A	<b>AB Roll de rodillas con rueda</b>		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	<b>Monster Walk X lateral</b>		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	<b>V Pike and roll con BM</b>		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