

MICROCICLO 1 (PLANIFICACIÓN DE AGOSTO) ALEXANDER HOPKINSON

Sesión de Día 1	Reps	Descanso	Peso	Nota
Bloque 1				
Mov. Cadera en estocada anterior y posterior.	15			Por 1 vuelta. Sin descanso entre ejercicios.
Mov. Lumbar Open book 90-90	15			
Mov. Estocada lateral	15			
Mov. Cadera en aductores	15			
Bloque 2				
Abdominal con abrazo tras piernas	20	1'		Por 3 vueltas.
Press pallof con rotación	15"	1'		
Windmill en estocada	12	1'		
Bloque 3				
Sentadilla isometrica contra pared.	1'	1'		Por cuatro series.
Sentadilla Goblet	8 - 12	2'		Por tres series
Puente isquiotibial unilateral	12 - 15'	2'		Por tres series
Bloque 4				
(Recomendacion: Hacer 10.000 Pasos diarios.)				

Apoyo visual
<i>Bloque 1</i>
https://www.youtube.com/shorts/6Lh1H8i5OKg
https://www.youtube.com/shorts/SKapoHxQxuk
https://www.youtube.com/watch?v=16rc1S0rQfA
https://www.youtube.com/shorts/ITJ1YnS3IX0
<i>Bloque 2</i>
https://www.youtube.com/shorts/rJRWc_Wj9x4
https://www.youtube.com/shorts/vPFCpC5cWCg
https://www.youtube.com/watch?v=WOHi2pB3pr0
<i>Bloque 3</i>
https://www.youtube.com/shorts/N2K_KXvil4w
https://www.youtube.com/shorts/2KbVt1GI0VM
https://www.youtube.com/shorts/XwhjdBSMgmw
<i>Bloque 4</i>

