

Entrenamiento Lanzadera (Fase 1)	
Frecuencia	3 días / semana



Calentamiento

Calentamiento General

Entrenamiento 1				
	Nombre del ejercicio	Series	Repeticiones	Comentarios
A	Puentes de glúteo	3	8-15	
B	Sentadilla en TRX	3	8-15	
C	Jalones en polea agarre estrecho	3	8-15	
D	Press inclinado con mancuernas	3	8-15	No utilices una inclinación muy elevada. Usa unos 15 grados de inclinación.
E	Plancha abdominal	3	fallo	Aguanta la posición hasta que no puedas más

Entrenamiento 2				
	Nombre del ejercicio	Series	Repeticiones	Comentarios
A	Band pull apart	3	8-15	
B	Floor Press con mancuernas	3	8-15	Aguanta 1 segundo apoyando los codos en el suelo antes de volver a subir
C	Split Squat en TRX	3	8-15	
D	Remo con mancuernas sobre banco inclinado	3	8-15	
E	Leñadores horizontales con banda elástica	3	8-15	

Entrenamiento 3				
	Nombre del ejercicio	Series	Repeticiones	Comentarios
A	Remo a una mano en polea alta	3	8-15	
B	Band Pull Through	3	8-15	
C	Flexiones manos sobre banco	3	8-15	
D	Press de hombro a una mano con mancuerna	3	8-15	
E	Bird-Dog Hold	3	30 segundos	No lo cronometres, simplemente cuenta despacio hasta 30

Vuelta a la calma

Vuelta a la calma