

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>A) Back Squat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3x3 60-75% • 3x2 80-90% <p>B) Weighted Pull up: E2MOM</p> <p>1) 10 Reps Rpe 4/5 50%</p> <p>2) 8 Reps Rpe 5/6 60%</p> <p>3) 6 Reps Rpe 7,5 65-70%</p> <p>4) 4 Reps Rpe 8 75%</p> <p>5) 2 Reps Rpe 9/10 +80%</p> <p>C) Amrap 18'</p> <p>100m Row +100m after two rounds</p> <p>10/7 Cal Bike erg</p> <p>100m Ski +100m</p>	<p>A) Warm up:</p> <p>3km Running Rpe 3/4</p> <p>Then:</p> <p>8x400 Pace Hyrox 125%</p> <p>2' Rest</p> <p>B) For quality:</p> <p>Amrap 12'</p> <p>12/9 Cal ski</p> <p>20 V.ups</p> <p>40m Farmer Carry 2ktb</p> <p>Pro: 32/24kg</p> <p>Open: 24/16kg</p>	<p>A) Bench Press with a 2" pause (Foco en la velocidad de salida, intencionalidad de máxima velocidad de ejecución)</p> <p>3x3 @55-60%</p> <p>3x2 @65-70%</p> <p>3x1 @75-80%</p> <p>B) Sled Pull</p> <p>Every 30"x10</p> <p>10M</p> <p>rest 1 minute</p> <p>EMOM 5'</p> <p>20M</p> <p>Pro: 152/103kg</p> <p>Open: 103/78kg</p> <p>B) Emom: 24'</p>	<p>A) Running:</p> <p>8km</p> <p>1-2 Km Rpe 4/5</p> <p>3-4 Km Rpe 5/6</p> <p>5-6 Km Rpe 6/6,5</p> <p>7-8 Km Rpe 7/7,5</p>	<p>A) Front Squat (Foco en velocidad de salida, si noto que pierdo velocidad al subir bajo peso o dejo la serie ahí)</p> <p>5x2 @60-80%</p> <p>B) Every 7' x 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500m Running <p>Alternating a/b/a/b/a/b</p> <p>A) 30M Sled Push 202/152Kg</p> <p>B) 20 WB 9/6kg</p> <p>Open: 152/102kg - 6/3kg</p> <p>C) For quality:</p> <p>500m Row</p> <p>500M Ski</p>	<p>A) For time Partner:</p> <p>2R:</p> <p>500m Running</p> <p>80M Lunges</p> <p>140M Farmer Carry (Synchro)</p> <p>2' Rest</p> <p>6R IGYG</p> <p>150M Running</p> <p>25M Lunges</p> <p>40M Farmer Carry</p> <p>2' Rest</p> <p>1.000m Running</p> <p>160M Lunges</p> <p>280M Farmer Carry (Synchro)</p> <p>Pro:</p>	<p>Rest</p>

<p>after two rounds</p> <p>10/7 Cal Bike erg</p> <p>D) 4 Rounds for quality:</p> <p>10+10 Heavy DB Row</p> <p>10 DB Seated Strict Press</p>		<p>1) 14/10 Cal echo</p> <p>2) 8-16 Burpee To Target</p> <p>3) 20-40m walking 2 Ktb Front Rack Position</p> <p>4) Rest</p> <p>C) 3 Sets of:</p> <p>10-15 Banded tricep extension (1" extension)</p> <p>15-20 Banded face pulls</p> <p>8-12 Banded front raises (1" at the top)</p>		<p>1.000M Bike erg</p> <p>400m Row</p> <p>400M Ski</p> <p>800M Bike erg</p> <p>300m Row</p> <p>300M Ski</p> <p>600M Bike erg</p> <p>200m Row</p> <p>200M Ski</p> <p>400M Bike erg</p> <p>100m Row</p> <p>100M Ski</p> <p>200M Bike erg</p> <p>D) 4 Rounds for quality:</p> <p>6 Chin-ups (1" pause at top position)</p> <p>10 Barbell Row Rpe 7/8</p>	<p>KTB: 32/24Kg</p> <p>Sand Bag: 30/20kg</p> <p>Open:</p> <p>KTB: 24/16kg</p> <p>Sand Bag: 20/10kg</p> <p>Alone versión:</p> <p>For time:</p> <p>1R:</p> <p>500m Running</p> <p>80M Lunges</p> <p>140M Farmer Carry (Synchro)</p> <p>2' Rest</p> <p>3R IGYG / 2' Rest after each Round</p> <p>150M Running</p> <p>25M Lunges</p> <p>40M Farmer Carry</p> <p>2' Rest</p>	
--	--	---	--	--	---	--

					500m Running 80M Lunges 140M Farmer Carry (Synchro)	
--	--	--	--	--	--	--