

ATHLETX

L S T

SEMANA DE PRUEBA

1 Sesión

LUNES

Strength · Barbell Salad · Accesorios

A) STRENGTH

Back Squat

1. Build to a heavy set of 4 reps
2. 4x2 con el peso pesado de las 4

Strict Press + Push Press

- 1×1+3 @65-70%
- 2×1+2 @70-75%
- 4×1+1 @75-85%

B) BARBELL SALAD

Elite Option — 4x2' ON / 2' OFF

- 20 Cal Ski
- 20 V-Ups
- Max STOH 70/47 kg
- RX Option: 60/40 · Intermediate Option: 50/35*

C) ACCESORIOS

DB Rows

- 4x10+10 con un DB pesado

MARTES

Strength · Engine · Accesorios

A) STRENGTH

Weighted Pull-up — Every 90" x8

- 1) 4-6 Strict Pull-ups (repeticiones de alta calidad)
- 2) 2 reps @ 75-85%

Banded Power Clean — EMOM 10'

- 1-3) 3 reps @ 50%
- 4-6) 2 reps @ 60-65%
- 7-10) 1 rep @ +70%

B) ENGINE

5 Rounds for Time

- 600m run
- 40/30 cal row (-8/6)
- 8 Burpees over the row (+8)
- Time cap: 30 minutos*

C) ACCESORIOS

Hip Thrust

3x8 · RPE 7 · Tempo 21x1 · 2' descanso entre series

Front Feet Elevated Split Squat

3x8/8 · RPE 7 · Tempo 21x1 · 2' descanso entre series

MIÉRCOLES

Strength · Sustainable · Accesorios

A) STRENGTH

Bench Press — E2MOM 16'

- 1) 8 reps @ 50-60% (reps rápidas)
- 2) 2 reps @ 80-90%

Deadlift TNGO

- 10 @ 50-55%
- 8 @ 60-65%
- 6 @ 70-75%
- 2x4 @ 80-85%

Descanso al gusto entre series

B) SUSTAINABLE

Elite Option — 5 Rounds for Time

- 8 Shuttle run (2×7.5m)
- 16/12 Strict Pull-ups
- 8 DB FRWL (+8)

Time cap: 20 minutos

Lite: 2x15/10 · Open: 2x20/12.5 · Pro: 2x25/17.5

C) ACCESORIOS

3 Series

- 10 Lateral Flys
- 10+10 DB Biceps Curls (ligero)
- 30" Wall sit (con disco de 20kg si es posible)

JUEVES

Running · Swimming

RUNNING

25-30 minutos, ritmo suave conversacional

SWIMMING

8×50m (30" descanso)

2 minutos descanso

4×100m (60" descanso)

2 minutos descanso

2×200m (2 minutos descanso)

ATHLETX
L S T

VIERNES

Strength · Drainage · Accesorios

A) STRENGTH

Sandbag Clean

3x3 @ 70/45

4x2 @ 90/70

Descanso al gusto entre series

Front Squat

5x3 @ 75-85%

B) DRAINAGE

Elite Option — 4 Rounds for Time

15/11 cal Echo

20 WB 9/6kg

15 DB Bench Press

10 DB Step-over

Time cap: 18 minutos

Lite: 2x15/10 · Open: 2x20/12.5 · Pro: 2x25/17.5

C) ACCESORIOS — CORE

3 series

20" L-Hang

20 Russian Twist (disco de 5-10kg)

60" plank

SÁBADO

Strength · Metcon

A) STRENGTH

Dumbbell Snatch — EMOM 10'

1-3) 5 reps 2x15/10

4-6) 4 reps 2x22,5/15

7-10) 3 reps 2x30/20

B) METCON — FOR TIME

20 DB SN 2x15/10kg

20 Burpees over the row

20 Cal Row

20 Burpees over the row

20 DB SN 2x15/10kg

ATHLETX

L S T