



Pruebas Físicas COMPLEX Coach 2023

Peso Corporal	Kettlebells	Barra
<p>1. Chin ups o Pull Ups (según preferencia del estudiante)</p> <p>Mujeres:</p> <ul style="list-style-type: none">3 repeticionesMaster sobre 50 años 1 repetición <p>Hombres:</p> <ul style="list-style-type: none">10 repeticionesMaster sobre 50 años 5 repetición	<p>2. 1 KB COMPLEX (se debe cumplir con ambos lados)</p> <p>KB Complex Mujeres:</p> <ul style="list-style-type: none">3 cleans3 press estricto3 front squat <p>KB Complex Hombres:</p> <ul style="list-style-type: none">5 cleans5 press estricto5 front squat <p>Mujeres:</p> <ul style="list-style-type: none">De 59.9 kgs o menor peso corporal con 2 kettlebells de 25 lbsDe 60 kgs o mayor peso corporal con 2 kettlebells de 35 lbsMaster sobre 50 años con 2 kettlebells de 25 lbs <p>Hombres:</p> <ul style="list-style-type: none">De 69.9 kgs o menor peso corporal con 2 kettlebells de 45 lbsDe 70 kgs o mayor peso corporal con 2 kettlebells de 55 lbsMaster sobre 50 años con 2 kettlebells de 45 lbs	<p>4. Peso muerto convencional o sumo (según preferencia del estudiante) usando pausa entre repeticiones "deadstop".</p> <p>Mujeres 2 repetición:</p> <ul style="list-style-type: none">1.25 del peso corporalMaster sobre 50 años con 1.0 del peso corporal <p>Hombres 2 repetición:</p> <ul style="list-style-type: none">1.75 del peso corporalMaster sobre 50 años con 1.5 del peso corporal
	<p>3. Kettlebell swing 2 manos 1 kettlebell:</p> <p>Prueba: 50 repeticiones en 2:00 minutos.</p> <p>Mujeres 55 lbs</p> <p>Hombres 70 lbs</p>	<p>5. Press banca:</p> <p>Mujeres:</p> <ul style="list-style-type: none">0.75 del peso corporal x 5 repeticiones.Master sobre 50 años con 0.6 del peso corporal x 3 repeticiones. <p>Hombres:</p> <ul style="list-style-type: none">1.15 del peso corporal x 5 repeticiones.Master sobre 50 años con 1.0 del peso corporal x 3 repeticiones.
		<p>6. Back Squat</p> <p>Mujeres:</p> <ul style="list-style-type: none">0.75 del peso corporal x 5 repeticiones.Master sobre 50 años con 0.6 del peso corporal x 3 repeticiones. <p>Hombres:</p> <ul style="list-style-type: none">1.15 del peso corporal x 5 repeticiones.Master sobre 50 años con 1.0 del peso corporal x 3 repeticiones.