



## Pruebas Físicas COMPLEX Coach 2023

Peso Corporal	Kettlebells	Barra
<p><b>1. Chin ups o Pull Ups (según preferencia del estudiante)</b></p> <p>Mujeres:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 repeticiones</li><li>• Master sobre 50 años 1 repetición</li></ul> <p>Hombres:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 repeticiones</li><li>• Master sobre 50 años 5 repetición</li></ul>	<p><b>2. 1 KB COMPLEX (se debe cumplir con ambos lados)</b></p> <p>KB Complex Mujeres:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 cleans</li><li>• 3 press estricto</li><li>• 3 front squat</li></ul> <p>KB Complex Hombres:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 cleans</li><li>• 5 press estricto</li><li>• 5 front squat</li></ul> <p>Mujeres:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• De 59.9 kgs o menor peso corporal con 2 kettlebells de 25 lbs</li><li>• De 60 kgs o mayor peso corporal con 2 kettlebells de 35 lbs</li><li>• Master sobre 50 años con 2 kettlebells de 25 lbs</li></ul> <p>Hombres:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• De 69.9 kgs o menor peso corporal con 2 kettlebells de 45 lbs</li><li>• De 70 kgs o mayor peso corporal con 2 kettlebells de 55 lbs</li><li>• Master sobre 50 años con 2 kettlebells de 45 lbs</li></ul>	<p><b>4. Peso muerto convencional o sumo (según preferencia del estudiante) usando pausa entre repeticiones "deadstop".</b></p> <p>Mujeres 2 repetición:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1.25 del peso corporal</li><li>• Master sobre 50 años con 1.0 del peso corporal</li></ul> <p>Hombres 2 repetición:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1.75 del peso corporal</li><li>• Master sobre 50 años con 1.5 del peso corporal</li></ul>
	<p><b>3. Kettlebell swing 2 manos 1 kettlebell:</b></p> <p>Prueba: 40 repeticiones en 2:00 minutos.</p> <p>Mujeres 10 repeticiones:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 55 lbs</li></ul> <p>Hombres 10 repeticiones:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 70 lbs</li></ul>	<p><b>5. Press banca:</b></p> <p>Mujeres:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 0.75 del peso corporal x 3 repeticiones.</li><li>• Master sobre 50 años con 0.6 del peso corporal x 3 repeticiones.</li></ul> <p>Hombres:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1.15 del peso corporal x 3 repeticiones.</li><li>• Master sobre 50 años con 1.0 del peso corporal x 3 repeticiones.</li></ul>
		<p><b>6. Back Squat</b></p> <p>Mujeres:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 0.75 del peso corporal x 3 repeticiones.</li><li>• Master sobre 50 años con 0.6 del peso corporal x 3 repeticiones.</li></ul> <p>Hombres:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1.15 del peso corporal x 3 repeticiones.</li><li>• Master sobre 50 años con 1.0 del peso corporal x 3 repeticiones.</li></ul>