

	TIPO	CODIGO	EJERCICIO
	<b>EJERCICIOS DE HALTEROFILIA</b>	<b>FUERZA ESPECÍFICA</b>	1
2			ARR. ENCIMA DE LA RODILLA
3			ARR. DEBAJO DE LA RODILLA
4			ARR. DE LA MITAD DEL MUSLO
5			ARR. DE TRES POSICIONES
6			ARR. DE TACOS ALTOS
7			ARR. DE TACOS BAJOS
8			ARR. SIN DESPLAZAMIENTO
9			ARR. LENTA
10			DOS TIEMPOS
11			CARGADA DE DOS TIEMPOS
12			CARGADA COL. ENCIMA DE LA RODILLA
13			CARGADA COL. DEBAJO DE LA RODILLA
14			CARGADA DE MITAD DEL MUSLO
15			CARGADA DE TRES POSICIONES
16			CARGADA DE TACOS ALTOS
17			CARGADA DE TACOS BAJOS
18			JERK
19			JERK DETRÁS
20			ARRANCADA DE FUERZA
21			ARR. DE FUERZA ENC. DE LA RODILLA
22			ARR. DE FUERZA DEB. DE LA RODILLA
23			ARR. DE FUERZA DE TACOS BAJOS
24			ARR. DE FUERZA DE TACOS ALTOS
25			ARR. DE FUERZA SIN FLEXIÓN
26			ARR. DE FUERZA PIES JUNTOS
27			ARR. DE FUERZA SIN IMPULSO
28			ARR. DE FUERZA SIN DESPLAZAMIENTO
29			PUSH JERK
30			PUSH JERK DETRÁS
31			PUSH PRESS
32			PUSH PRESS DETRÁS
33			CARGADA DE FUERZA
34			CARGADA DE FZA. DEB. DE LA RODILLA
35			CARGADAD DE FZA. ENC. DE LA RODILLA
36			CARGADA DE FZA. TACOS BAJOS
37			CARGADA FZA. TACOS ALTOS
38			CARGADA DE FUERZA + JERK
39			CARGADA DE FUERZA + PUSH JERK
<b>FUERZA ESPECIAL</b>	40	TIRÓN DE ARRANCADA TÉCNICO	
	41	TIRÓN DE ARRANCADA COLGANTE	
	42	TIRÓN DE ARRANCADA LENTO	
	43	TIRÓN DE ARRANCADA TACOS ALTOS	
	44	TIRÓN DE ARRANCADA TACOS BAJOS	
	45	TIRÓN DE ARRANCADA FINAL	
	46	TIRÓN DE ARR. TACOS FINAL	
	47	TIRÓN DE DOS TIEMPOS LENTO	
	48	TIRÓN DE DOS TIEMPOS TÉCNICO	
	49	TIRON DE DOS TIEMPOS COLGANTE	
	50	SENTADILLA DETRÁS	
	51	SENTADILLA DELANTE	
	52	SENTADILLA DELANTE + JERK	
	53	SENTADILLA DE ARRANCADA	
	54	PIERNAS EN SPLIT DELANTE	
	55	PIERNAS EN SPLIT DETRÁS	
	56	MEDIA SENTADILLA POR DETRÁS	
	57	MEDIA SENTADILLA POR DELANTE	