

Capacidad física	Metodología	Patrón de movimiento		Volumen de entrenamiento			Intensidad
		Patrón	Ejercicio	Series	Reps/Tiempo	Descanso	OMNI-RES
Preworkout	Movilidad						
	Estabilidad						
Fuerza General							
Resistencia a la fuerza							
CORE							
Cardio / Sistemas de energía							