

#### Día 1 - Squat y accesorios:

1. Squat: 4 series de 5 repeticiones con un peso del 80% de tu RM (repetición máxima).
2. Pausa Squat: 3 series de 3 repeticiones con un peso del 75% de tu RM.
3. Zancadas: 3 series de 10 repeticiones por pierna.
4. Hip Thrust: 3 series de 10 repeticiones con un peso moderado.
5. Abdominales: 3 series de 15 repeticiones de crunches.

#### Día 2 - Descanso

#### Día 3 - Bench press y accesorios:

1. Bench press: 4 series de 5 repeticiones con un peso del 80% de tu RM.
2. Press de banca con mancuernas: 3 series de 10 repeticiones con un peso moderado.
3. Fondos en paralelas: 3 series de 10 repeticiones con un peso moderado.
4. Pull-ups: 3 series de 10 repeticiones.
5. Abdominales: 3 series de 15 repeticiones de levantamiento de piernas.

#### Día 4 - Deadlift y accesorios:

1. Deadlift convencional: 4 series de 5 repeticiones con un peso del 80% de tu RM.
2. Deadlift sumo: 3 series de 5 repeticiones con un peso del 75% de tu RM.
3. Good mornings: 3 series de 10 repeticiones con un peso moderado.
4. Peso muerto rumano con mancuernas: 3 series de 10 repeticiones con un peso moderado.
5. Abdominales: 3 series de 15 repeticiones de plancha.