

Día: LUNES

Ejercicio	Series	Repeticiones
Dominadas	873	7
Press de banca	1	5
Correr en cinta	2	2

Día: MARTES

Ejercicio	Series	Repeticiones
Dominadas	873	7
Press de banca	1	5
Correr en cinta	2	2

Día: MIERCOLES

Ejercicio	Series	Repeticiones
Dominadas	873	7
Press de banca	1	5
Correr en cinta	2	2

Día: JUEVES

Ejercicio	Series	Repeticiones
Dominadas	873	7
Press de banca	1	5
Correr en cinta	2	2