

Día: LUNES

Ejercicio	Series	Repeticiones
Press de banca	1	1
Caminata rápida	1	1
Press de hombros con mancuernas	1	1

Día: VIERNES

Ejercicio	Series	Repeticiones
Flexiones hindúes	1	1
Sprints	1	1
Peso muerto rumano	1	1