

Día: LUNES

Ejercicio	Series	Repeticiones
Correr en cinta	1	1
Press de banca	1	1
Dominadas	1	1

Día: MARTES

Ejercicio	Series	Repeticiones
Correr en cinta	1	1
Press de banca	1	1
Dominadas	1	1
Flexiones de pecho	1	1
Caminata rápida	1	1

Día: MIERCOLES

Ejercicio	Series	Repeticiones
Correr en cinta	1	1
Dominadas	1	1
Press de banca	1	1

Día: JUEVES

Ejercicio	Series	Repeticiones
Press de banca	1	1
Flexiones de pecho	1	1
Caminata rápida	1	1
Flexiones de tríceps en banco	1	1
Pulldowns con agarre neutro	1	1

Día: VIERNES

Ejercicio	Series	Repeticiones
Dominadas	1	1
Press de banca	1	1

Ejercicio	Series	Repeticiones
Flexiones de pecho	1	1

Día: SABADO

Ejercicio	Series	Repeticiones
Dominadas	1	1
Flexiones de pecho	1	1
Caminata rápida	1	1
Flexiones en pared	1	1
Peso muerto rumano	1	1
Flexiones de pino	1	1
Saltos en caja	1	1
Press de banca	1	1

Día: DOMINGO

Ejercicio	Series	Repeticiones
Correr en cinta	1	1
Flexiones de pecho	1	1
Dominadas	1	1
Press de banca	1	1
Pulldowns con agarre neutro	1	1
Peso muerto rumano	1	1
Flexiones de pino	1	1
Sprints	1	1