

Día: LUNES

Ejercicio	Series	Repeticiones
Sprints	1	1
Flexiones de pino	1	1
Flexiones hindúes	1	1
Press de banca	1	1

Día: MIERCOLES

Ejercicio	Series	Repeticiones
Pulldowns con agarre neutro	1	1
Sprints	1	1
Peso muerto rumano	1	1

Día: VIERNES

Ejercicio	Series	Repeticiones
Flexiones en pared	1	1
Peso muerto rumano	1	1
Flexiones de pino	1	1