

Día: LUNES

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

Día: MARTES

Ejercicio	Series	Repeticiones
-----------	--------	--------------

Día: MIERCOLES

Ejercicio	Series	Repeticiones
-----------	--------	--------------

Día: JUEVES

Ejercicio	Series	Repeticiones
-----------	--------	--------------

Día: VIERNES

Ejercicio	Series	Repeticiones
-----------	--------	--------------

Día: SABADO

Ejercicio	Series	Repeticiones
-----------	--------	--------------

Día: DOMINGO

Ejercicio	Series	Repeticiones
-----------	--------	--------------