

Lunes	Martes
Flexiones: 3x8-12	Dominadas (o Pull-ups): 3xMáximo
Sentadillas: 3x10-15	Zancadas: 3x10-12 por pierna
Remo con Dorsal: 3x8-12	Fondos en paralelas: 3x8-12

Miércoles	Jueves
Flexiones: 3x8-12	Dominadas (o Pull-ups): 3xMáximo
Sentadillas: 3x10-15	Zancadas: 3x10-12 por pierna
Remo con Dorsal: 3x8-12	Fondos en paralelas: 3x8-12

Viernes	Sábado	Domingo
Flexiones: 3x8-12	Dominadas (o Pull-ups): 3xMáximo	DESCANSO
Sentadillas: 3x10-15	Zancadas: 3x10-12 por pierna	DESCANSO
Remo con Dorsal: 3x8-12	Fondos en paralelas: 3x8-12	DESCANSO