

Lunes

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	Tiempo
Ejercicio1	3	2	4.00	4
Ejercicio2	1	1	N/A	N/A

Martes

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	Tiempo
Ejercicio1	3	2	N/A	N/A
Ejercicio2	2	3	10.00	N/A
Ejercicio3	4	3	N/A	50

Miércoles

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	Tiempo
Ejercicio1	3	2	N/A	N/A
Ejercicio2	4	3	10.00	5
Ejercicio3	2	1	2.00	N/A
Ejercicio1	3	2	4.00	4
Ejercicio2	1	1	N/A	N/A

Jueves

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	Tiempo
-----------	--------	--------------	------	--------

Viernes

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	Tiempo
Ejercicio1	3	2	N/A	N/A
Ejercicio2	4	3	10.00	5
Ejercicio3	2	1	2.00	N/A

Sábado

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	Tiempo
Ejercicio1	2	10	N/A	N/A
Ejercicio2	3	5	10.00	10
Ejercicio3	4	4	20.00	N/A

Domingo

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	Tiempo
Ejercicio1	3	2	N/A	N/A
Ejercicio2	5	4	10.00	N/A
Ejercicio3	4	2	N/A	10