

## Lunes

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

## Martes

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

## Miércoles

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

## Jueves

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

## Viernes

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

## Sábado

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

## Domingo

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