

| <b>Lunes Pecho</b>                               | <b>Series</b> |
|--|---------------|
| Calentamiento press plano poco peso              | 2x15          |
| Press plano                                      | 12-10-8-6     |
| Press superior banco inclinado                   | 12-10-8-6     |
| Fondos en paralela                               | 4 x fallo     |
| Apertura con mancuernas controlado desde el piso | 12-10-8-6     |
| Cruce con poleas inferiores                      | 12-10-8-6     |
| Apertura en maquina                              | 12-10-8-6     |
| Flexiones para rematar                           | 4 x fallo     |

| <b>Miercoles Espalda</b>          | <b>Series</b> |
|-----------------------------------|---------------|
| A)Jalon al pecho prono            | 12-10-8-6     |
| B) Dominadas pronas               | 4 x fallo     |
| A) Remo a un brazo con mancuernas | 12-10-8-6     |
| B)Remo con barra parado           |               |
| Remo bajo en polea                | 12-10-8-6     |
| Pull Over                         | 4x15          |
| Extension en W y Y, alternando    | 4 x 14 a 20   |
| Encojimientos de hombros          | 12-10-8-6     |
| A)Press Militar                   | 12-10-8-6     |
| B)Press Arnold                    |               |

| <b>Jueves Brazo</b>                                      | <b>Series</b> |
|--|---------------|
| Curl con barra 21  | 3x7,7,7       |
| Curl martillo 1 y 1                                      | 12-10-8-6     |
| Curl en banco inclinado (Brazos para atrás)              | 12-10-8-6     |
| Curl en banco inclinado (Brazos para adelante)           | 12-10-8-6     |
| Dominadas supinas en barra (con peso mejor)              | 4 x fallo     |
| Extension recostado de triceps                           | 12-10-8-6     |
| Arrastre polea alta, soga pegada al cuerpo, codos detrás | 12-10-8-6     |
| Patada de burro  | 12-10-8-6     |
| Extension por detrás de la cabeza                        | 12-10-8-6     |
| Press con mancuernas, pulgares al cielo                  | 12-10-8-6     |