

Tabla de Nivel Medio

Cada grupo muscular se trabaja dos veces por semana con mayor intensidad y variedad.

Día	Grupo Muscular	Ejercicios
Lunes	Pecho y Tríceps	Press de banca: 4x10 Fondos en paralelas: 4x12 Aperturas con mancuernas: 3x12 Extensiones de tríceps: 4x15
Martes	Espalda y Bíceps	Dominadas: 4x8 Remo con barra: 4x10 Curl de bíceps: 4x12 Martillo: 3x12
Miércoles	Piernas	Sentadillas: 4x10 Peso muerto: 4x8 Zancadas: 4x12 Extensiones de pierna: 4x15
Jueves	Pecho y Tríceps	Press inclinado: 4x10 Press con mancuernas: 4x12 Fondos en banco: 4x12 Extensiones de tríceps con polea: 4x15
Viernes	Espalda y Bíceps	Remo con mancuernas: 4x12 Jalón al pecho: 4x12 Curl de bíceps con barra: 4x12 Martillo: 4x12
Sábado	Piernas	Sentadillas búlgaras: 4x12 Prensa de piernas: 4x12 Peso muerto rumano: 4x10 Extensiones de pierna: 4x15
Domingo	Descanso o Cardio	Cardio ligero (opcional): 30 min Estiramientos: 15 min