

Tabla de Nivel Básico

Cada grupo muscular se trabaja dos veces por semana para un desarrollo equilibrado.

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