**Martes**

Remo sentado abierto 8 repeticiónes maximo peso 10 repeticiónes con menos peso 4 veces

Imagen que contiene interior, tabla, computadora, joven

Descripción generada automáticamente

Jalón cerrado 8 repeticiónes maximo peso 10 repeticiónes con menos peso 4 veces

Imagen que contiene hombre, tabla

Descripción generada automáticamente

Remo con mancuerna 8 repeticiónes maximo peso 10 repeticiónes con menos peso 4

Diagrama

Descripción generada automáticamente

Pull down abierto 8 repeticiónes maximo peso 10 repeticiónes con menos peso 4 veces

Dibujo de una persona

Descripción generada automáticamente con confianza baja Bíceps

Flexión con barra z 10 repeticiónes 4 veces

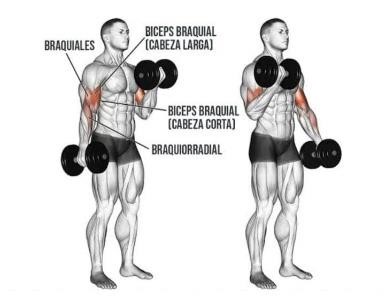


Martillos 10 repeticiónes 4 veces

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

Descripción generada automáticamente

Alternados con mancuerna 10 repeticiónes 4 veces



Predicador 10 repeticiónes 4 veces

Imagen que contiene deporte, aparato de ejercicio

Descripción generada automáticamente