**Día 1**

Pecho

Plano con barra

Inclinado con mancuernas

Pecho en Maquina + Tirón con Cable Cruzado

Flex 15 Repeticiones

Triceps

Francés

Con Cuerda

Agarre Reverso en Polea

**Día 2**

Piernas

Camilla Atrás + Prensa

Sentadilla Hack + Camilla Adelante

Estocadas + Aductores en Maquina

Hombros

Pres Militar

Vuelos Laterales

Pres Nuca Libre

Remo al Mentón

**Día 3**

Espalda

Tirón al Frente

Remo en Maquina

Pres Alto Agarre Cerrado

Biceps

Banco Scott

Martillo en Polea

Con Barra Libre

01-02-03-04-05-06-07-08-09-10-11-12-13-14-15-16-17 18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34