



## DIA 3

MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
CUADRICEPS	Cuadriceps-Sentadilla Hack 45	4	12	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Prensa	3	14	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Estocadas con mancuernas	3	10	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Extension en maquina	4	14	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Peso Muerto Rumano con mancuernas	3	12	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Sumo con Mancuernas	3	14	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Camilla Isquios acostado	4	12	1 minuto	
ADUCTORES	Aductores-En maquina	4	16	1 minuto	
PANTORRILLAS	Pantorrillas-Sentado en maquina	4	20	1 minuto	

## DIA 4

[illegible]

## DIA 5

MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
PECHO	Pecho-Press banco plano con mancuernas	4	14	1 minuto	
PECHO	Pecho-Aperturas banco inclinado con Mancuernas	3	12	1 minuto	
PECHO	Pecho-Peck Deck	4	12	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Extension en polea con soga	4	14	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Extension en polea tras nuca con barra	4	12	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Fondos en paralelas	3	10	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Press militar con mancuernas sentado	4	12	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Vuelos Laterales con mancuernas parado	3	12	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Face Pull en polea	3	14	1 minuto	