

DIA 3

MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
ESPALDA	Espalda-Jalon Frontal en dorsalera agarre abierto barra larga	4	14	1 minuto	
ESPALDA	Espalda-Remo bajo en maquina	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-Fondos en paralelas	3	10	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl con barra W	4	12	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl banco scott unilateral con mancuernas	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	

DIA 4

[illegible]

DIA 5

MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Peso Muerto Rumano con barra	4	12	1 minuto	
GLUTEOS	Gluteos-Sentadilla Bulgara	3	10	1 minuto	
GLUTEOS	Gluteos-Hip Trust en maquina	3	14	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Curl femoral en maquina sentado	4	12	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Hack Invertido	3	12	1 minuto	
GLUTEOS	Gluteos-Patadas en polea baja	3	14	1 minuto	
GLUTEOS	Gluteos-Abduccion lateral en polea baja	3	12	1 minuto	
PANTORRILLAS	Pantorrillas-Sentado en maquina	4	20	1 minuto	