

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PECHO	ESPALDA	PIERNA	HOMBRO	BICEPS
PRESS BANCA 4*PIR APERTURAS 4*PIR PULL-OVER 4*PIR	JALON PECHO 4*PIR REMO (T) 4*PIR REMO POLEA 4*PIR JALON CUERD 4*PIR TRAPECIO 4*PIR	EXTENSIONES 4*PIR HACK 4*PIR PRENSA 4*PIR FEMORAL. T 4*PIR PESO MUERTO 4*PIR TIJERAS 4*25 GLUEO HIPER 4*50	PRESS MILIT 4*PIR ELEV .LAT 4*PIR ELEV.FRONT 4*PIR PAJARO 4*PIR TRAPECIO 4*PIR	CURL BARRA 4*PIR BANCO SCOT 4*PIR MARTILLO 4*PIR
ABDOMEN	ESPALDA BAJA	ABDOMEN	ESPALDA BAJA	TRICEPS
ENCO. POLEA 4*50 ELEV. PIERNA 4*50 INTERCOSTAL4*100 10 MIN. PALO	HIPER EXT 4*PIR HIPER “ INV 4*PIR	ENCO. POLEA 4*50 ELEV. PIERNA 4*50 INTERCOSTAL4*100 10 MIN. PALO	HIPER EXT 4*PIR HIPER “ INV 4*PIR	EXTEN. POLEA 4*PIR PRESS FRANCES 4*PIR PATADAS 4+PIR
			GEMELO	ABDOMEN
			G.SENTADO 4*PIR G.DE PIE 4*PIR	ENCO. POLEA 4*50 ELEV. PIERNA 4*50 INTERCOSTAL4*100 10 MIN. PALO