

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PECHO</b>	<b>ESPALDA</b>		<b>PIERNA</b>	<b>HOMBRO</b>
PRESS BANCA 4*6-12 APERTURAS 4*6-12 FONDOS 4*6-12	JALON PECHO 4*15-6 REMO PUNTA 4*15-6 REMO POLEA 4*15-6		EXTENSIONES 4*12-6 HACK 4*12-6 PRENSA 4*12-6 TIJERAS 4*20-25	P.MILITAR 4*12-6 ELEV. LAT. 4*12-6 ENCOJI. 4*12-6 ELEV.FRON T. 4*12-6 PAJARO 4*12-6
<b>ABDOMEN</b>	<b>ESPALDA BAJA</b>		<b>ESPALDA BAJA</b>	<b>FEMORAL</b>
ENCOJ. POLEA 4*50 ELEV. PIERNA 4*50 INTERCOSTAL 4*100 15 MIN PALO	BUENOS DIAS 4*15-20 HIPRE. EXT 4*15-20		BUENOS DIAS 4*15-20 HIPRE. EXT 4*15-20	FEM. TUMBADO 4*12-6 P.MUERTO 4*12-6 TIJERAS 4*15-20
<b>TRICEPS</b>	<b>BICEPS</b>		<b>GEMELO</b>	
EXTEN POLEA 4*12-6 PRES FRANCES 4*12-6 PATADAS 4*12-6	CURL BARRA 4*12-6 CURL MART. 4*12-6 CURL CONCE. 4*15		G.SENTADO 4*15-20 G.DE PIE 4*15-20 G.BURRO 4*15-20	