

Día 1			
EJERCICIOS	SERIES	REPECIONES	DESCANSO
Sentadilla	3	10	1 minuto
Peso Muerto P rígida	3	10	1 minuto
Hip thrust	3	12	1 minuto
Gemelo de pie	2	10	1 minuto
Press de banca	3	12	1 minuto
Remo con mancuerna	3	12	1 minuto
Face pull	3	10	1 minuto
Rueda abdominal	3	10	1 minuto
Abdominales en banco	3	15	1 minuto
Oblicuos con bandas	3	15	1 minuto

Día 2			
EJERCICIOS	SERIES	REPECIONES	DESCANSO
Sentadilla frontal	4	10	1 minuto
Peso Muerto	4	10	1 minuto
Zancadas	3	12	1 minuto
Gemelo de Sentado	3	15	1 minuto
Press militar	3	10	1 minuto
Jalones polea	3	12	1 minuto
Flexiones	3	15	1 minuto
Patada Triceps	2	15	1 minuto
Curl Biceps	2	15	1 minuto

Día 3			
EJERCICIOS	SERIES	REPECIONES	DESCANSO
Sentadilla	4	10	1 minuto
Peso muerto p rígida	3	12	1 minuto
Sentadilla búlgara	3	12	1 minuto
Gemelo de pie	3	15	1 minuto
Press banca manc	3	10	1 minuto
Remo con barra	3	10	1 minuto
Elevación lateral mancuernas	3	10	1 minuto
Oblicuos con bandas	3	12	1 minuto
Abdominales inferior	3	15	1 minuto
Rueda abdominal	3	Las que puedas	1 minuto

Día 4			
EJERCICIOS	SERIES	REPECIONES	DESCANSO
Sentadilla frontal	4	10	1 minuto
Peso Muerto	4	10	1 minuto
Zancadas	3	12	1 minuto
Gemelo de Sentado	3	15	1 minuto
Press militar	3	10	1 minuto
Jalones polea	3	12	1 minuto
Flexiones	3	15	1 minuto
Patada Triceps	2	15	1 minuto
Curl Biceps	2	15	1 minuto