

	SERIES	REPS	
PESO MUERTO	4	12	DÍA 1 (Espalda y abdominales)
PULLDOWN CON AGARRE INVERSO	4	10	
REMO HORIZONTAL CON BARRA	3	10	
REMO CON MANCUERNA A UNA MANO	3	12	
PLANCHAS	3	12	
RUSSIAN TWIST CON PESO	3	10	
PRESS DE BANCA PLANO	4	18	DÍA 2 (Pecho y tríceps)
PRESS INCLUNADO	4	12	
APERTURA EN POLEA CRUZADA	4	12	
FONDOS EN MÁQUINA CON ENFOQUE A PECHO	3	12	
EXTENSION DE TRICEPS EN POLEA	3	15	
FONDOS EN MÁQUINA CON ENFOQUE A TRÍCEPS	3	12	
SENTADILLA	3	12	DÍA 3 (Pierna completa)
PRENSA DE PIERNAS	3	10	
DESPLANTES CAMINANDO	3	12	
SENTADILLA BÚLGARA	3	10	
CURL DE PIERNA	3	15	
ELEVACIÓN DE TALONES	3	15	
REMO EN POLEA BAJA	4	15	DÍA 4 (Espalda y biceps)
CURL DE BÍCEPS CON BARRA	4	12	
PULL CON AGARRE ESTRECHO	4	12	
HIPEREXTENSIONES	4	12	
CURL CON BARRA Z	3	12	
CURL CONCENTRADO	3	12	
PRESS MILITAR A PIE	4	15	DÍA 5 (Hombro y trapecios)
ELEVACIONES LATERALES	4	12	
ELEVACIONES FRONTALES	4	15	
PÁJAROS CON MANCUERNAS	4	12	
ENCOGIMIENTO DE HOMBROS CON BARRA	4	12	
ESCALADORES DE MONTAÑA	3	60 s	DÍA 1, 3 y 5 (Abdominales)
PLANCHA	3	60 s	
ANA MEJIA NUTRITION			