

	SERIES	REPS	
DOMINADAS	4	12	DÍA 1 (Espalda y bíceps)
REMO CON BARRA	4	10	
PULLDOWN CON AGARRE ANCHO	3	10	
REMO EN MAQUINA	3	12	
CURLDE BÍCEPS	3	12	
CURL MARTILLO	3	10	
PRESS DE BANCA	4	18	DÍA 2 (Pecho y tríceps)
PRESS INCLUNADO CON MANCUERNA	4	12	
APERTURA CON MANCUERNA	4	12	
FONDOS	4	12	
EXTENSIONES DE TRÍCEPS CON POLEA ALTA	3	15	
ROMPECRÁNEOS	3	12	
SENTADILLA	3	12	DÍA 3 (Pierna completa)
PRENSA DE PIERNAS	3	10	
PESO MUERTO RUMANO	3	12	
DESPLANTES CON MANCUERNA	3	10	
ELEVACION DE TALONES	3	15	
CUEL DE PIERNA ACOSTADO	3	15	
PULL UP CON AGARRE NEUTRO	4	15	DÍA 4 (Espalda y hombros)
SENTADILLA SMITH	4	12	
FACEPULL	4	12	
PRESS MILITAR CON BARRA	4	12	
ELEVACIONES LATERALES	3	12	
ELEVACIONES FRONTALES	3	12	
V-UPS	3	60 s	DÍA 1, 3 y 4 (Abdominales)
PLANCHA	3	60 s	
ANA MEJIA NUTRITION			