Lunes	Pierna	
	. ici ila	
Sentadilla Unipodal	4 series	10 Repetciones
Cargas son progresivas y el descanso ent	re 60 a 90 seg	gundos
Sentadilla Bulgara	4 series	10 Repetciones
Cargas son progresivas y el descanso ent	re 60 a 90 seg	gundos
Sentadilla Profunda con Barra	4 series	10 Repetciones
Sentaulila Frorunta con Barra	4 361163	10 Repetciones
Cargas son progresivas y el descanso ent	re 60 a 90 seg	gundos
Si se presenta BUTT WINK, debe hacer e	l ejercicio con	ayuda de silla
Sentadilla Sumo	4 series	10 Repetciones
Jentualia Juno	- 1 3CHC3	10 Acpeteiones
Cargas can progressives y al descares and	ro 60 a 00 cos	Tundos
Cargas son progresivas y el descanso ent	ie oo a so seg	gunuos
25 minutes ciercicis a arthica		
35 minutos ejercicio aeróbico		

Martes	Pecho	tríceps	Miércoles
Press banca con barra	4 Series	10 Repeticiones	Remo con i
			_
Cargas son progresivas y el descanso entre 6	60 a 90 segu	ndos	Cargas son
Press banca con mancuernas unilateral	4 Series	10 Repeticiones	Remo con E
Tress baries con maneacrinas annacerar	4 301103	10 Repetitiones	Kemo com t
Cargas son progresivas y el descanso entre 6	60 a 90 segu	ndos	Cargas son
Press banca con mancuernas	4 Series	10 Repeticiones	Remo con r
Cargas son progresivas y el descanso entre 6	60 a 90 segu	ndos	Cargas son
-1	46.	40.5	
Flexión de codos con rodillas	4 Series	10 Repeticiones	Peso Muert
Cargas son progresivas y el descanso entre 6	60 a 90 segu	ndos	Cargas son
Press banca codos cerrados triceps	3 series	10 Repeticiones	Curl de Bíce
Cargas son progresivas y el descanso entre 6	60 a 90 segu	ndos	Cargas son
2	26.	10 D	0 4 4 5
Press Frances	3 Series	10 Repeticiones	Curl de Bíce
Cargas son progresivas y el descanso entre 6	60 a 90 segu	ndos	35 minutos
Cargas son progresivas y el descanso entre 6	60 a 90 segu	ndos	35 minutos

Triceps Unilateral 3 Series 10 Repeticiones

35 minutos ejercicio aeróbico

	Espalda	Biceps	Jueves	Piernas
Barra Pronación	4 Series	10 Repeticiones	Sentadilla (4 series	10 Repetcio
progresivas y el descan	so entre 60	a 90 segundos	Cargas son progresiva	as y el descan
,				
Barra Supinación	4 Series	10 Repeticiones	Sentadilla E4 series	10 Repetcio
progresivas y el descan	so entre 60	a 90 segundos	Cargas son progresiva	as y el descan
mancuerna unilateral	4 Series	10 Repeticiones	Sentadilla F4 series	10 Repetcio
progresivas y el descan	so entre 60	a 90 segundos	Cargas son progresiva	as v el descan
progresivas y er deseam	30 CHEC 00	a 50 30guna03	Cargas son progresive	is y ci acsean
to con barra	4 Series	10 Repeticiones	Si se presenta BUTT V	VINK, debe h
progresivas y el descan	so entre 60	a 90 segundos	Sentadilla § 4 series	10 Repetcio
eps con barra	4 Series	10 Repeticiones	Cargas son progresiva	as y el descan
progresivas y el descan	co ontro 60	a 90 cogundos	35 minutos ejercicio a	poróbico
progresivas y er descam	30 611116 00	a 50 seguiluos	33 minutos ejercicio a	del Obico
eps con Mancuerna	4 Series	10 Repeticiones		
ejercicio aeróbico				

	Viernes	Pecho
ones	Press banca con barra 4 Series	10 Repetici
as antra CO a CO sagrundas	Carrage can progressives well-decomp	on amtus CO s
so entre 60 a 90 segundos	Cargas son progresivas y el descans	so entre 60 a
ones	Press banca con mancue 4 Series	10 Repetici
so entre 60 a 90 segundos	Cargas son progresivas y el descans	so entre 60 a
ones	Press banca con mancue 4 Series	10 Repetici
aries	Tress banea con maneae 4 series	10 Repetier
so entre 60 a 90 segundos	Cargas son progresivas y el descans	so entre 60 a
acer el ejercicio con ayuda de silla	Flexión de codos con roc 4 Series	10 Repetici
ones	Cargas son progresivas y el descans	so entre 60 a
so entre 60 a 90 segundos	Press banca codos cerra 3 series	10 Repetici
	Cargas son progresivas y el descans	so entre 60 a
	Press Frances 3 Series	10 Repetici
	Cargas son progresivas y el descans	so entre 60 a

Triceps Unilateral 3 Series 10 Repetici

35 minutos ejercicio aeróbico

Tríceps	Sábado		
ones	Press Frontal con barra	4 Series	10 Repetici
90 segundos	Cargas son progresivas y el descar	iso entre 60	a 90 segundo
ones	Press Frontal con mancuernas	4 Series	10 Repetici
90 segundos	Cargas son progresivas y el descar	nso entre 60	a 90 segundo
ones	Elevaciones Laterales	4 Series	10 Repetici
00	C		- 00
90 segundos	Cargas son progresivas y el descar	iso entre 60	a 90 segundo
ones	Elevaciones Frontales	4 Series	10 Repetici
90 segundos	Cargas son progresivas y el descar	nso entre 60	a 90 segundo
ones	35 minutos ejercicio aeróbico		
90 segundos			
ones			
90 segundos			
0.000000000	•		



	Domingo
ones	
IS	
ones	
	İ
os	
_	
ones	
IS	
ones	
S	
	•