

Día	Opción	Ejercicio	Peso	Sets	Repeticiones
Lunes	Opción 1	Pecho: Press de pecho en máquina	60-70% de tu máximo	3	10
		Pecho: Cruce de poleas en banco inclinado	Moderado	3	12
		Espalda: Remo en máquina	60-70% de tu máximo	3	10
		Espalda: Jalones en polea alta	60-70% de tu máximo	3	12
Lunes	Opción 2	Pecho: Press inclinado con mancuernas	Moderado	3	10
		Pecho: Cruce de poleas en banco inclinado	Moderado	3	12
		Espalda: Remo en máquina	60-70% de tu máximo	3	10
		Espalda: Jalones en polea alta	60-70% de tu máximo	3	12
Lunes	Opción 3	Pecho: Press de pecho en máquina	60-70% de tu máximo	3	10
		Pecho: Cruce de poleas en banco inclinado	Moderado	3	12
		Espalda: Remo en máquina	60-70% de tu máximo	3	10
		Espalda: Remo con mancuernas	Moderado	3	12

Día	Opción	Ejercicio	Peso	Sets	Repeticiones
Martes	Opción 1	Hombros: Press militar con barra	60-70% de tu máximo	3	10
		Hombros: Elevaciones laterales con mancuernas	Moderado	3	12
		Trapecios: Encogimientos de hombros con cable	Moderado	3	12
		Trapecios: Encogimientos de hombros con barra	Moderado	3	12
Martes	Opción 2	Hombros: Press militar con barra	60-70% de tu máximo	3	10
		Hombros: Elevaciones laterales con mancuernas	Moderado	3	12
		Trapecios: Encogimientos de hombros con cable	Moderado	3	12
		Trapecios: Encogimientos de hombros con barra	Moderado	3	12
Martes	Opción 3	Hombros: Press militar con barra	60-70% de tu máximo	3	10
		Hombros: Elevaciones laterales con mancuernas	Moderado	3	12
		Trapecios: Encogimientos de hombros con cable	Moderado	3	12
		Trapecios: Encogimientos de hombros con barra	Moderado	3	12

Día	Opción	Ejercicio	Peso	Sets	Repeticiones
Miércoles	Opción 1	Bíceps: Curl de bíceps con barra	60-70% de tu máximo	3	10
		Bíceps: Curl de martillo con mancuernas	Moderado	3	12
		Tríceps: Extensiones de tríceps en polea	Moderado	3	12
		Tríceps: Fondos en paralelas	Moderado	3	10
Miércoles	Opción 2	Bíceps: Curl de bíceps con barra	60-70% de tu máximo	3	10
		Bíceps: Curl de martillo con mancuernas	Moderado	3	12
		Tríceps: Extensiones de tríceps en polea	Moderado	3	12
		Tríceps: Fondos en paralelas	Moderado	3	10
Miércoles	Opción 3	Bíceps: Curl de bíceps con barra	60-70% de tu máximo	3	10
		Bíceps: Curl de martillo con mancuernas	Moderado	3	12
		Tríceps: Extensiones de tríceps en polea	Moderado	3	12
		Tríceps: Fondos en paralelas	Moderado	3	10

Día	Opción	Ejercicio	Peso	Sets	Repeticiones
Jueves	Opción 1	Piernas: Sentadillas con barra	60-70% de tu máximo	3	10
		Piernas: Prensa de piernas	60-70% de tu máximo	3	10
		Piernas: Extensión de piernas en máquina	Moderado	3	12
		Piernas: Zancadas con mancuernas	Moderado	3	12
Jueves	Opción 2	Piernas: Peso muerto	60-70% de tu máximo	3	10
		Piernas: Prensa de piernas	60-70% de tu máximo	3	10
		Piernas: Curl de piernas en máquina	Moderado	3	12
		Piernas: Zancadas con mancuernas	Moderado	3	12
Jueves	Opción 3	Piernas: Sentadillas con barra	60-70% de tu máximo	3	10
		Piernas: Peso muerto	60-70% de tu máximo	3	10
		Piernas: Extensiones de piernas en máquina	Moderado	3	12
		Piernas: Zancadas con mancuernas	Moderado	3	12

Día	Opción	Ejercicio	Peso	Sets	Repeticiones
Viernes	Opción 1	Plancha	Peso corporal	3	30 segundos
		Russian twists con balón medicinal	Moderado	3	12-15
		Crunches en máquina	Moderado	3	12-15
		Mountain climbers	Peso corporal	3	12-15
Viernes	Opción 2	Plancha	Peso corporal	3	30 segundos
		Russian twists con balón medicinal	Moderado	3	12-15
		Elevaciones de piernas colgado	Peso corporal	3	12-15
		Crunches en máquina	Moderado	3	12-15
Viernes	Opción 3	Plancha	Peso corporal	3	30 segundos
		Russian twists con balón medicinal	Moderado	3	12-15
		Declinaciones abdominales en banco	Peso corporal	3	12-15
		Mountain climbers	Peso corporal	3	12-15