

## **DIA 1: BÍCEPS, PECTORAL Y ABDOMINAL**

### **Bíceps:**

- 4 x 10, Curls con barra
- 4 x 10, Curls con mancuernas
- 4 x 10, Martillo

### **Pectoral:**

- 4 x 10, Press de banca inclinado
- 4 x 10, Press de banca declinado
- 4 x 10, Aperturas con mancuernas

### **Abdominal:**

- 4 x 25, Encogimiento abdominal completo

## **DIA 2: TRÍCEPS, HOMBRO Y ABDOMINAL**

### **Tríceps:**

- 4 x 10, Fondos en paralelas
- 4 x 10, Press francés
- 4 x 10, Patada de tríceps

### **Hombro:**

- 4 x 10, Press militar
- 4 x 10, Elevaciones laterales
- 4 x 10, Pájaros

### **Abdominal:**

- 4 x 25, Encogimiento abdominal completo

## **DIA 3: ESPALDA Y ABDOMINAL**

### **Espalda:**

- 4 x 10, Dominadas
- 4 x 10, Remo con barra
- 4 x 10, Remo con mancuerna
- 4 x 10, Peso muerto

### **Abdominal:**

- 4 x 25, Encogimiento abdominal completo

## **DIA 4: PIERNAS Y ABDOMINAL**

### **Piernas:**

- 4 x 10, Sentadillas
- 4 x 10, Peso muerto
- 4 x 10, Prensa de piernas
- 4 x 10, Zancadas
- 4 x 10, Elevación de talones

### **Abdominal:**

- 4 x 25, Encogimiento abdominal completo