

Sentadilla		Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Peso Muerto		Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Press Banca		Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4
Día 1	Rep.					Día 1	Rep.					Día 1	Rep.				
	Peso						Peso						Peso				
Día 2	Rep.					Día 2	Rep.					Día 2	Rep.				
	Peso						Peso						Peso				
Día 3	Rep.					Día 3	Rep.					Día 3	Rep.				
	Peso						Peso						Peso				
Día 4	Rep.					Día 4	Rep.					Día 4	Rep.				
	Peso						Peso						Peso				
Día 5	Rep.					Día 5	Rep.					Día 5	Rep.				
	Peso						Peso						Peso				
Día 6	Rep.					Día 6	Rep.					Día 6	Rep.				
	Peso						Peso						Peso				

Remo		Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Dominadas		Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Press Militar		Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4
Día 1	Rep.					Día 1	Rep.					Día 1	Rep.				
	Peso						Peso						Peso				
Día 2	Rep.					Día 2	Rep.					Día 2	Rep.				
	Peso						Peso						Peso				
Día 3	Rep.					Día 3	Rep.					Día 3	Rep.				
	Peso						Peso						Peso				
Día 4	Rep.					Día 4	Rep.					Día 4	Rep.				
	Peso						Peso						Peso				
Día 5	Rep.					Día 5	Rep.					Día 5	Rep.				
	Peso						Peso						Peso				
Día 6	Rep.					Día 6	Rep.					Día 6	Rep.				
	Peso						Peso						Peso				