

MIGUEL LEDEZMA

08-ago-19

HORAS	L	M	MI	J	V	S	D	
	PESAS ESPALDA 1 EJERC X 3S X 20 R	PESAS HOMBRO Y PECHO 1 EJERC X 3S X 20 R	PESAS PIERNA 1 EJERC X 3S X 20 R	PESAS ESPALDA 1 EJERC X 3S X 20 R	PESAS HOMBRO Y PECHO 1 EJERC X 3S X 20 R	CIRCUITO 1SX16R TRIC PECHO BIC ESP HOM PIERNA	Cardio opcional	
	PESAS TRICEPS 3 EJERC X 4S	PESAS BICEPS 3 EJERC X 4S	PESAS HOMBRO 3 EJERC X 3S	PESAS TRICEPS 3 EJERC X 4S	PESAS BICEPS 3 EJERC X 4S			
	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS		
	1 EJERCICIO X 4 SERIES X 25 REPETICIONES							
	3 EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS X 3 SERIES X 8SEG C/U							