

Calentamiento

		Peso Muerto Kg	Press Militar Kg	Remo Pendlay Kg	Sentadilla Kg	Press de Banca Kg	Remo Yates Kg
Repeticiones	%Peso	32	10	30	6	22	24
10	Barra Vacía	Barra Vacía	Barra Vacía	Barra Vacía	Barra Vacía	Barra Vacía	Barra Vacía
8	20%	6	2	6	1	4	5
6	40%	13	4	12	2	9	10
4	60%	19	6	18	4	13	14
2	80%	26	8	24	5	18	19
Series reales	100%	32	10	30	6	22	24