

Nombre Rutina: .....

Desde ..... hasta .....

Observaciones: .....

.....

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

**Pectorales**

- Press de Blanca
- Press Sentado
- Press Inclinado
- Press Declinado
- Pull Over
- Aperturas
- Apert. Superior
- Fondos Paralelas
- Peck-deck
- Cruces

**Dorsales**

- Dominadas
- Jalón Tras Nuca
- Jalón al Pecho
- Jalón Paralelo
- Remo Bajo Polea
- Remo Alto
- Remo Mancuerna
- Remo con Barra
- Pull Over
- Remo con Disco

**Hombros**

- Press Militar
- Press al Pecho
- Elevación Lateral
- Elevación Frontal
- Elevación F. Barra
- Pajaro
- Press Tras Nuca
- Press Mancuernas
- Press Máquina
- Rotaciones

**Biceps**

- Curl con Barra
- Curl con Máquina
- Curl Martillo
- Curl Alterno
- Curl Scott
- Curl en Polea
- Curl Concentrado
- Curl A. Estrecho
- Curl "21"
- Dominadas en Barra

**Triceps**

- Press Francés
- P. Francés Manc.
- P. Francés de Pie
- P. Francés a 1. Mano
- Tirones Polea
- Fondos Paralelas
- Press Cerrado
- Tirones Tras Nuca
- Fondos
- Patada Trasera

**Piernas**

- Extensiones Máquina
- Pressa
- Zancadas
- Femorales Máquina
- Apertura Máquina
- Femorales Acostado
- Glúteos
- Gemelos
- Sentadillas

LUNES		PECHO-TRICEPS		SERIES	DESCANSO	APUNTES
	PRESS BANCA			12,10,8,8	60"	
	PRESS BANCA DECLINADO			10,10,8,8,	60"	
	APERTURAS CON MANCUERNAS			4 X 12	60"	
	PULLOVER			3 X 10	60"	
	EXTENSION TRICEP EN POLEA			4 X 12	60"	
	PRESS FRANCES			4 X 12	60"	
	FONDOS			3 X 12	60"	

MARTES		ESPALDA-BICEPS		SERIES	DESCANSO	APUNTES
	DOMINADAS			3 X 10	60"	
	REMO HORIZONTAL A UNA MANO CON MANCUERNA			3 X 10	60"	
	REMO SENTADO EN POLEA AGARRE ABIERTO			3 X 10	60"	
	REMO SENTADO EN POLEA AGARRE CERRADO			3 X 10	60"	
	POLEA AL PECHO			3 X 10	60"	
	CURL BICEPS CON BARRA RECTA			3 X 10	60"	
	CURL BICEPS EN BANCO SCOOT			3 X 10	60"	
	CURL INCLINADO CON MANCUERNA			3 X 10	60"	
	CURL CONCENTRADAS			3 X 10	60"	

MIÉRCOLES		HOMBROS - ANTEBRAZOS		SERIES	DESCANSO	APUNTES
	PRESS FRONTAL CON BARRA			3 X 10	45"	
	PAJAROS			3 X 10	45"	
	ELEVACIONES LATERALES			3 X 10	45"	
	ENCOGIMIENTOS CON MANCUERNAS			3 X 10	45"	
	REMO AL CUELLO BARRA Z			3 X 10	45"	
	CURL ANTEBRAZO SUPINACION "FRONTALES"			4 X 10	45"	
	CURL ANTEBRAZO PRONACION "TRASEROS"			4 X 10	45"	

JUEVES		PIERNA		SERIES	DESCANSO	APUNTES
	SENTADILLA			4 X 10	60"	
	EXTENSIONES CUADRICES EN MAQUINA			4 X 12	60"	
	CURL FEMORAL EN MAQUINA			4 X 10	60"	
	ZANCADAS			3 VUELTAS	60"	
	ESCUADRAS EN SMITH			3 X 10	60"	
	PANTORRILLA COSTURERA			3 X 20	60"	

VIERNES		ALL BODY		SERIES	DESCANSO	APUNTES
	PRESS BANCA			2 X 10	45"	
	APERTURAS CON MANCUERNAS			2 X 10	45"	
	DOMINADAS			2 X 10	45"	
	REMO SENTADO EN POLEA AGARRE CERRADO			2 X 10	45"	
	PRESS FRANCES			2 X 10	45"	
	FONDOS			2 X 10	45"	
	CURL BICEPS EN BANCO SCOOT			2 X 10	45"	
	CURL CONCENTRADAS			2 X 10	45"	
	PAJAROS			2 X 10	45"	
	ELEVACIONES LATERALES			2 X 10	45"	
	PANTORRILLA COSTURERA			2 X 10	45"	
	SENTADILLA SMITH			2 X 10	45"	