

TRICEPS

	S	R	DIA I	S	R
EN POLEA CON BARRA			PRES FRANCES HORIZONTAL A 1 BRAZO		
EN POLEA CON SOGA	4	15 12	COPA		
EN POLEA INVERTIDO	3	12 10	COPA A 1 BRAZO	2	12 10
EN POLEA INVERTIDO A 1 BRAZO			PRES FRANCES HORIZONTAL BARRA "Z"		
EN POLEA BAJA			PRES FRANCES HORIZONTAL CON MANCUERNA	4	12 10

Fecha	6/12/2012
Talla	170 - 170
Peso	44.5
% Grasa	
IMC	
Hombro	
Pecho	
Cintura	
Cadera	
Muslo	
Pantorrilla	
Brazo	
Antebrazo	

Observaciones Médicas:	DIA IV - ESPALDA / TRICAPS
Recomendaciones:	DIA V - PECHO / BICEPS

Recomendaciones para el Alumno:

1. Su primer día de entrenamiento sólo entrene series con bajo peso.
2. Caliente por lo menos 10 minutos antes de entrenar.
3. Haga estiramiento antes y después de entrenar.
4. Use una toalla durante su entrenamiento (es obligatorio).
5. El uso de desodorante es importante.
6. Tome líquido en pequeñas cantidades durante el entrenamiento.
7. Por favor mantener el orden en el gimnasio guardando barras y mancuernas en su lugar



CODIGO

3401

NOMBRE Y APELLIDOS: JOSE VALDIVIA

INICIO DE RUTINA: 23-03 FECHA PARA CAMBIO DE RUTINA: 23-04

OBJETIVO: ↑↑ MUSCULAR

Nivel de Exigencia: INTERMEDIO Observación Médica: No Si

TIEMPO

CALENTAMIENTO	10'
---------------	-----

ABDOMEN

ELEVACIÓN DE PIERNAS	INCLINACIÓN LATERAL CON MANCUERNA
ELEVACIÓN DEL TRONCO	ABDOMINAL EN MAQUINA
ABDOMINALES EN POLEA	ELEVACIÓN DEL TRONCO EN SILLA ROMANA
LATERALES EN POLEA	ELEVACIÓN DE PIERNAS EN PARALELA
BOOPES	COMINACIONADA
CON BANCA	14' 10' 12'

PIERNAS

SENTADILLA	MAQUINA HACK
SENTADILLA FRONTAL	EXTENCIÓN DE PIERNAS
SENTADILLA SMITH	SENTADILLA

SUMO	X LDO	AMB BANDA
SENTADILLA CON MANCUERNA	13' 4' 12' 15'	REMO PILON
FEMORAL SENTADO	4' 15' 12'	PESO MUERTO

PANTORRILLA	S R	DIA III	S R	S R	HOMBROS	S R	DIA II	S R	S R
PANTORRILLA PARADO LIBRE		CON MANCUERNA		PANTORRILLA PRENSA	REMO PILON		SERRUCHO		
SENTADO		EN MAQUINA	SMITH	PANTORRILLA PARADO MAQUINA	PESO MUERTO		HIPER EXTENSION		
						DOMINADAS			
							REMO SENTADO MAQUINA POR LADO		

PECTORAL	S R	DIA I	S R	S R	BICEPS	S R	DIA II	S R	S R
PRESS DE BANCA		PRESS DE BANCA INCLINADA	2' 4' 12' 10'	PRESS DE BANCA DECLINADA	13' 4' 10' 12'	PRES MAQUINA FRONTAL -TRAS NUCA	4' 4' 12' 10'	PRES TRAS NUCA	
PRES DE BANCA CON MANCUERNA	4' 12' 10'	PRES DE BANCA INCLINADA CON MANCUERNA		PRES DE BANCA DECLINADA CON MANCUERNA		PRES MILITAR		ELEVACION POSTERIOR	
ABERTURAS LATERALES EN BANCO		ABERTURAS LATERALES EN BANCA INCLINADA		ABERTURAS LATERALES EN BANCA DECLINADA		PRES MILITAR CON MANCUERNA		ELEVACION POSTERIOR EN HORIZONTAL	
CRUCE CON CABLES		PULOVER EN BANCO CON MANCUERNA	4' 4' 15'	ABERTURAS LATERALES EN BANCA DECLINADA		PRES MILITAR ALTERNADO		ELEVACION POSTERIOR EN POLEA BAJA	
PECK DECK		MAQUINA DE PRESS SENTADO							

ESPALDA	S R	DIA II	S R	S R					
JALON POLEA FRONTRAS NUCA ALTERNADO	1' 4' 12' 10'	REMO SENTADO	3' 4' 15' 12'	PULOVER CON BANCA CON MANCUERNA	5' 4' 15' 12'	CURL SCOOT CON BARRA		CURL ARTICULO ALTERNADO SENTADO PARADO	

AL- SUPINO AL- ANGULOS