

EJEMPLOS DE APP DE GIMNASIOS

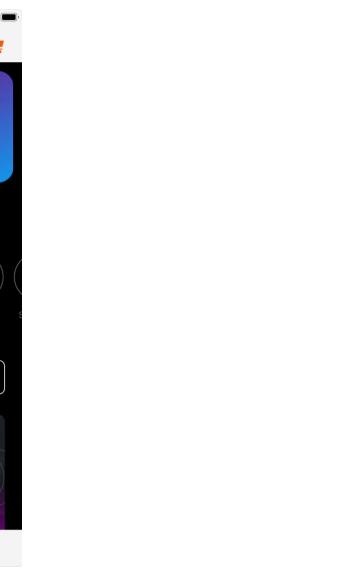
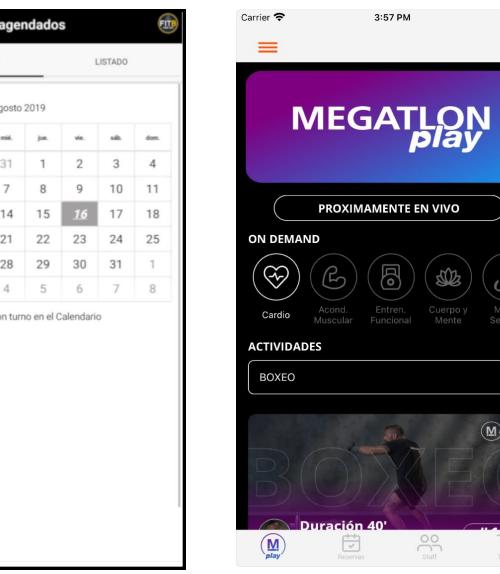
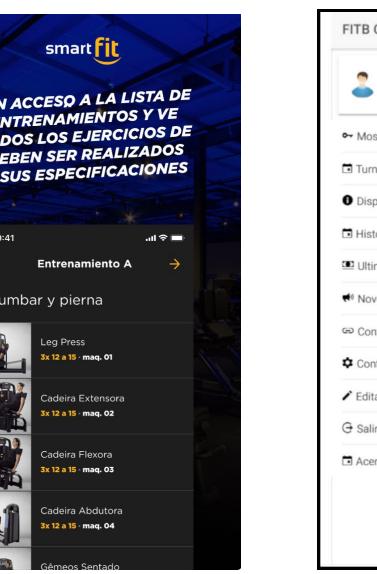
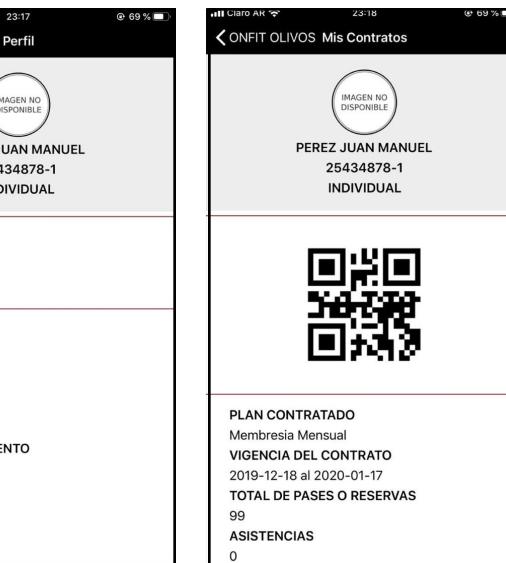
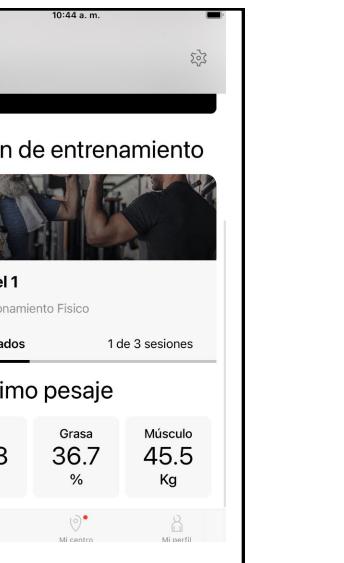
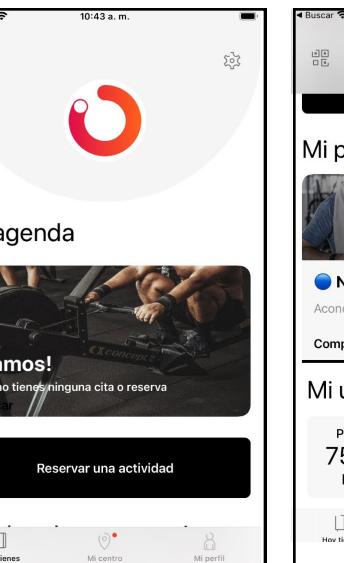
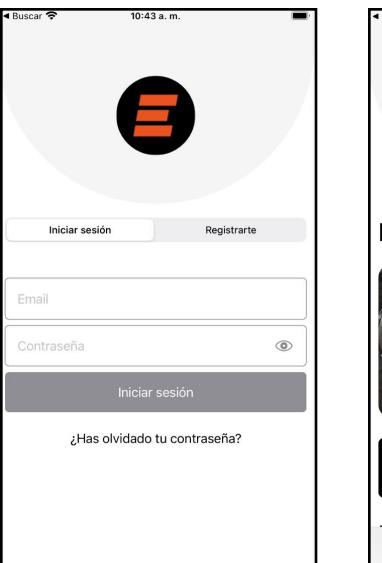
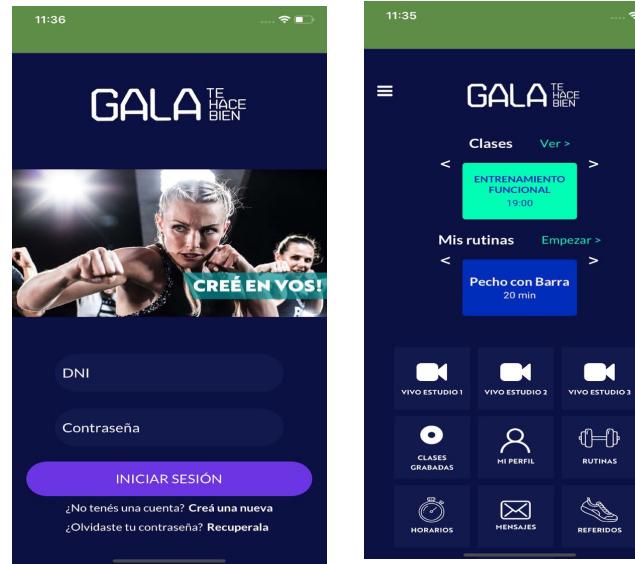
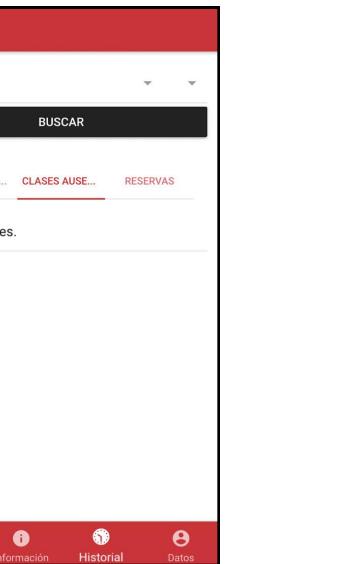
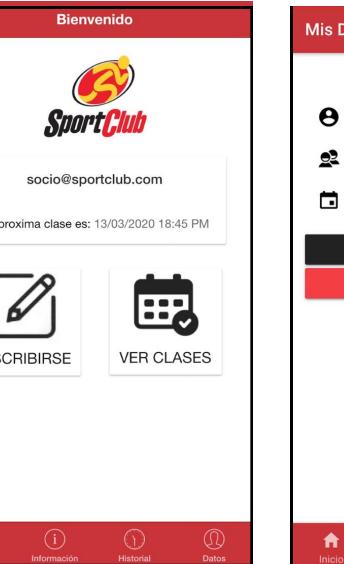
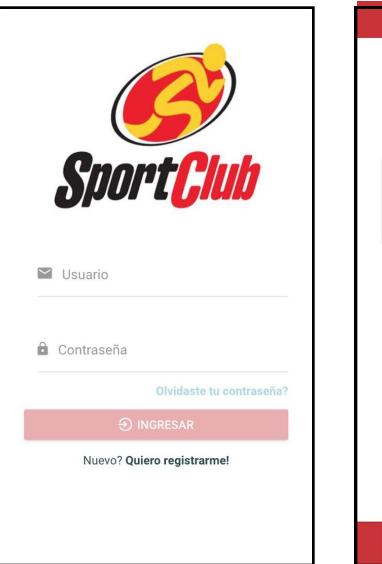




Foto Perfil

Perez Juan Manuel
Edad: 35
Plan Personalizado

Ultimo pesaje: 14/09/21

Altura

Peso

IMC



1,74
mt.



70,4
Kg.



22.8
kg.

Grasa corporal

Grasa Visceral

Músculo Esq.



36.8
%



5



28.8
%



Inicio



Perfil



Rutinas



Horarios



Info

Nivel

Avanzado

Nombre y Apellido

Perez Juan Manuel

Profesor: Nahuel

Fecha de pago: 1 - 9 -2020

Plan Personalizado: 2 veces x semana

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Entrada en calor

Fecha	A 26/08	B 31/08
Entrada en calor	Serie - Rep	Carga
15 Plancha lat dinámica	x 3	
15 Bisagras 1 pie	x 3	
15 GM	x 3	5
1' de Bicicleta	x 3	

Entrada en calor

Ejercicios A

Ejercicios B



Inicio



Perfil



Rutinas



Horarios



Info

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Ejercicios A

Fecha	A 26/08	B 31/08
<i>Ejercicios</i>	Serie - Rep	Carga
HT	4 x 10	125
GHD	20	
Caminata lat 3	10	
SDL	4 x 15	65
DL 1 pie deficit	10	14
Dom cluster	8	

Entrada en calor

Ejercicios A

Ejercicios B



Inicio



Perfil



Rutinas



Horarios



Info

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Ejercicios B

Fecha	A 26/08	B 31/08
<i>Ejercicios</i>	Serie - Rep	Carga
Sentadilla	4 x 6	45
Paradas	10	5
P. Plano	15	35
DL	4 x 6	65
Glúteos soga	15	50
Vuelos lat biceps Arnold	10	5

Entrada en calor

Ejercicios A

Ejercicios B



Inicio



Perfil



Rutinas



Horarios



Info

Nivel

Avanzado

Nombre y Apellido

Perez Juan Manuel

Profesor: Nahuel

Fecha de pago: 1 - 9 -2020

Plan Personalizado: 3 veces x semana

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Entrada en calor

Fecha	A B C	2/9 4/9 7/9
Entrada en calor	Serie - Rep	Carga
20 HR Roll out	x 3	
20 GDH	x 3	
10 Sent pared	x 3	5
10 Estirar sent	x 3	

Entrada en calor

Ejercicios A

Ejercicios B

Ejercicios C



Inicio



Perfil



Rutinas



Horarios



Info

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Ejercicios A

Fecha	A B C	2/9 4/9 7/9
Ejercicios	Serie - Rep	Carga
Dom chaleco	4 x 8	
Dorsal Polea	15	40
Biceps	15	10
Pendlay	4 x 8	60
TRX	15	
EZ cajon	8	20
Martillo polea dec	3xfallo	40 30 20

Entrada en calor

Ejercicios A

Ejercicios B

Ejercicios C



Inicio



Perfil



Rutinas



Horarios



Info

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Ejercicios B

Fecha	A B C	2/9 4/9 7/9
Ejercicios	Serie - Rep	Carga
Sentadilla	4 x 8	80
Mov sent	10	16
DL	4 x 6	110
Arnold	5	25
Mov cadera	10	
Estocada	3 x 10	16
Vuelos lat	20	6

Entrada en calor

Ejercicios A

Ejercicios B

Ejercicios C



Inicio



Perfil



Rutinas



Horarios



Info

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Ejercicios C

Fecha	A B C	2/9 4/9 7/9
Ejercicios	Serie - Rep	Carga
Flex c/ mov homb	4 x 10	
Estirar soga	10	
Plano	2 x 4 2 x 2	80 85
Inc mc	4x 10 y10	27 20
Triceps polea	15	30
Frances banco	3x20	20

Entrada en calor

Ejercicios A

Ejercicios B

Ejercicios C



Inicio



Perfil



Rutinas



Horarios



Info



#SIEMPREENMOVIMIENTO

Círculo 20 “X10”

ABS

Dead Bug

Plancha Lateral

Sentadilla*

8 Rounds - 4 Vueltas

21 -15 - 9

Estocadas*

Sentadilla salto tocando piso

Plancha levantando manos

ABS Bisagras Alternado

Medio Burpees

*Se puede utilizar algún elemento como sobrecarga.

Completar 21 repeticiones de cada ejercicio, luego 15 y 9 en 15'.

Tiempo: 1 hora máximo.



Inicio



Perfil



Rutinas



Horarios



Info

FUNCIONAL MENSUAL

- ▶ 3 clases por semana \$ 2000
1 hora

PERSONALIZADO MENSUAL

- ▶ 2 veces por semana \$ 4000
(1 hora 30 min. aprox.)
- ▶ 3 veces por semana \$ 5000
(1 hora 30 min. aprox.)

Incluye planificación individual y medición de la composición corporal mensual.*

*Consultar por mayor cantidad de veces por semana.



[Enviar WhatsApp](#)

Profesor: Lic. Nahuel Lopez



Inicio



Perfil



Rutinas



Horarios



Info



Profesor: Lic. Nahuel lopez

- ▶ Profesor y Licenciado en Educación Física
- ▶ Instructor de Entrenamiento Funcional de Alta densidad
- ▶ Instructor de musculación y Entrenador personal
- ▶ Preparador Físico deportivo
- ▶ Instructor de kettlebells



Enviar WhatsApp



Inicio



Perfil



Rutinas



Horarios



Info

IMC

Grasa
corporal

Grasa
Visceral

Músculo
Esquelético

Indice de Masa Corporal

Indice de Masa
Corporal

IMC (Designación
de la OMS)

Menos de 18,5

Peso inferior al normal

18,5 o más y
menos de 25

Normal

25 o más y
menos de 30

Sobrepeso

30 o más

Obesidad



Inicio



Perfil



Rutinas



Horarios



Info

IMC

Grasa corporal

Grasa Visceral

Músculo Esquelético

% de grasa corporal

Género

Edad

Bajo

Mujer

20-39

< 21,0

40-59

< 23,0

60-79

< 24,0

Hombre

20-39

< 8,0

40-59

< 11,0

60-79

< 13,0

Género

Edad

Normal

Mujer

20-39

21,0 - 32,9

40-59

23,0 - 33,9

60-79

24,0 - 35,9

Hombre

20-39

8,0 - 19,9

40-59

11,0 - 21,9

60-79

13,0 - 24,9



Inicio



Perfil



Rutinas



Horarios



Info

IMC

Grasa
corporal

Grasa
Visceral

Músculo
Esquelético

% de grasa corporal

Género

Edad

Alto

Mujer

20-39

33,0 - 38,9

40-59

34,0 - 39,9

60-79

36,0 - 41,9

Hombre

20-39

20,0 - 24,9

40-59

22,0 - 27,9

60-79

25,0 - 29,9

Género

Edad

Muy alto

Mujer

20-39

$\geq 39,0$

40-59

$\geq 40,0$

60-79

$\geq 42,0$

Hombre

20-39

$\geq 25,0$

40-59

$\geq 28,0$

60-79

$\geq 30,0$



Inicio



Perfil



Rutinas



Horarios



Info

IMC

Grasa corporal

Grasa Visceral

Músculo Esquelético

Nivel de Grasa Visceral

Nivel de grasa visceral

≤ 9

10

14

Clasificación del Nivel de grasa visceral

0 (Normal)

+ (Alto)

++ (Muy alto)



Inicio



Perfil



Rutinas



Horarios



Info

IMC

Grasa corporal

Grasa Visceral

Músculo Esquelético

% Músculo Esquelético

Género

Edad

Bajo

Mujer

18-39

< 24,3

40-59

< 24,1

60-80

< 23,9

Hombre

18-39

< 33,3

40-59

< 33,1

60-80

< 32,1

Género

Edad

Normal

Mujer

18-39

24,3 - 30,3

40-59

24,1 - 30,1

60-80

23,9 - 29,9

Hombre

18-39

33,3 - 39,3

40-59

33,1 - 39,1

60-80

32,9 - 38,9

Nivel Bajo

Nivel Normal

Nivel Alto

Nivel Muy Alto



Inicio



Perfil



Rutinas



Horarios



Info

IMC

Grasa corporal

Grasa Visceral

Músculo Esquelético

% Músculo Esquelético

Género

Edad

Alto

Mujer

18-39

30,4 - 35,3

40-59

30,2 - 35,1

60-80

30,0 - 34,9

Hombre

18-39

39,4 - 44,0

40-59

39,2 - 43,8

60-80

39,0 - 43,6

Género

Edad

Muy Alto

Mujer

18-39

$\geq 35,4$

40-59

$\geq 35,2$

60-80

$\geq 35,0$

Hombre

18-39

$\geq 44,1$

40-59

$\geq 43,9$

60-80

$\geq 43,7$

Nivel Bajo

Nivel Normal

Nivel Alto

Nivel Muy Alto



Inicio



Perfil



Rutinas



Horarios



Info