

Piernas

Ejercicio	Serie	Repeticion	Peso
Extension de piernas	1	1	1
Sentadillas 1	51	1	1
Hat Squat	51	1	1
Flexion de Piernas	1	1	1
Buenos días barra	51	1	1
Sentadillas por delante	1	1	1
Desplante	51	1	1
Abductores	1	1	1

Robin	5	5	
Encogimientos barra p...	5	5	
Encogimientos con ma...			
Encogimientos barra p...	5		5
Otros de ejemplo	352	34	3
Elevacion de Talones	2	2	2
Pantorrillas de Sentado	512	12	12
Pantorrillas en Maquina ...	52	2	5
Pantorrilla con Mancuer...	2	2	2
Curl de Muñeca con Ba...	5		5
Curl Dorsal con Barra		5	
Curl de Muñecas por d...		5	5
Rollos	5		
Curl con barra	5		
Curl con Mancuerna			
Curl Scott			
Curl Scott Mancuerna			
Curl Concentrado			
Curl Estilo 21			5
Curl con Cable	5	5	5
Flexion con Barra	5		
Flexion con Mancuerna			
Flexion estilo Copa	5	5	
Press francés con barra			
Patada Tricep	55	5	5
Polea Tricep	5		

Press militar por delan...	5		5
Press militar por detras		5	
Press militar barra			5
Press militar estilo Arn...		5	
Laterales con mancue...		5	5
Lateral inclinados			
Lateral a una mano co...			
Mancuernas al frente			
Barra al frente			
Mancuernas atras	5		
Press de banca	5		
Press inclinado con b...			
Press declinado con b...			
Press declinado con ...			
Voladoras		5	5
Voladoras Inclinadas			
Pull Over con Barra			
Pull Over con mancuer...			
Fondos Disco	5		
Polea por detrás	5		
Polea por delante			
Remo sentado con ca...			
Remo Fijo		5	
Remo con barra fija			
Buenos dias con barra			
Remo con mancuernas			5
Barra fija			
Rotaciones Olimpicas	5		