Piernas

Selection Sele	Ejercicio	Serie	Repeticion	Peso
Sentadillas1				1 630
Hat Squat 51 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				1
Flexion de Piernas				
Buenos dias barra 51				
Sentadillas por delante 1 1 1 Desplante 51 1 1 1 Abductores 1 1 1 1 Robin 5 5 5 5 Encogimientos barra p 5 5 5 5 Encogimientos barra p 5 5 5 5 5 5 5 6 5 6 5 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 6 5 7 7 7 7 8 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2				
Desplante		51	1	1
Abductores		-	1	-
Robin 5		51	1	1
Encogimientos barra p Encogimientos con ma Encogimientos barra p 5	Abductores	1	1	1
Encogimientos barra p Encogimientos con ma Encogimientos barra p 5				
Encogimientos con ma Encogimientos barra p Encogimientos barra	Robin	5	5	
Encogimientos barra p	Encogimientos barra p	5	5	
Otros de ejemplo 352 34 3 Elevacion de Talones 2 2 2 Pantorillas de Sentado 512 12 12 Pantorillas en Maquina 52 2 2 5 Pantorilla con Mancuer 2 2 2 2 2 2 Curl de Muñeca con Ba 5 5 5 5 5 5 1 5 6 1 5 6 1 5 6 1 2	Encogimientos con ma			
Elevacion de Talones 2 2 2 Pantorillas de Sentado 512 12 12 Pantorillas en Maquina 52 2 5 Pantorilla con Mancuer 2 2 2 Curl de Muñeca con Ba 5 5 Curl Dorsal con Barra 5 5 Curl de Muñecas por d 5 5 Rollos 5 5 Curl con barra 5 5 Curl con barra 5 5 Curl con Mancuerna Curl Scott 5 Curl Scott Mancuerna 5 5 Curl con Cable 5 5 Flexion con Barra 5 5 Flexion con Mancuerna 5 5 Flexion estilo Copa 5 5 Press francés con barra 5 5 Pratada Tricep 55 5 5	Encogimientos barra p	5		5
Pantorillas de Sentado 512 12 12 Pantorillas en Maquina 52 2 5 Pantorilla con Mancuer 2 2 2 Curl de Muñeca con Ba 5 5 Curl Dorsal con Barra 5 5 Curl de Muñecas por d 5 5 Rollos 5 5 Curl con barra 5 5 Curl con Mancuerna 6 6 Curl Scott 6 6 Curl Scott Mancuerna 7 7 Curl Concentrado 7 5 Curl Con Cable 5 5 Curl con Cable 5 5 Flexion con Barra 5 5 Flexion estilo Copa 5 5 Press francés con barra 7 5 Patada Tricep 55 5 5	Otros de ejemplo	352	34	3
Pantorillas de Sentado 512 12 12 Pantorillas en Maquina 52 2 5 Pantorilla con Mancuer 2 2 2 Curl de Muñeca con Ba 5 5 Curl Dorsal con Barra 5 5 Curl de Muñecas por d 5 5 Rollos 5 5 Curl con barra 5 5 Curl con barra 5 5 Curl con Mancuerna 6 6 Curl Scott Mancuerna 7 7 Curl Concentrado 7 5 Curl Con Cable 5 5 5 Flexion con Barra 5 5 5 Flexion estilo Copa 5 5 5 Press francés con barra 7 5 5 Patada Tricep 55 5 5	Elevacion de Talones	2	2	2
Pantorilla con Mancuer 2 2 2 Curl de Muñeca con Ba 5 5 Curl Dorsal con Barra 5 5 Curl de Muñecas por d 5 5 Rollos 5 5 Curl con barra 5 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 5 5 Flexion estilo Copa 5 5 5 Press francés con barra 5 5 5 Patada Tricep 55 5 5	Pantorillas de Sentado	512	12	
Pantorilla con Mancuer 2 2 2 Curl de Muñeca con Ba 5 5 Curl Dorsal con Barra 5 5 Curl de Muñecas por d 5 5 Rollos 5 5 Curl con barra 5 5 Curl con Mancuerna Curl Scott Curl Scott Mancuerna Curl Concentrado 5 5 Curl con Cable 5 5 Flexion con Barra 5 5 Flexion con Mancuerna 5 5 Flexion estilo Copa 5 5 Press francés con barra 5 5 Patada Tricep 55 5 5	Pantorillas en Maquina	52	2	5
Curl Dorsal con Barra 5 Curl de Muñecas por d 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 Flexion con Barra 5 Flexion estilo Copa 5 5 Press francés con barra 5 5 Press francés con barra 5 5 Patada Tricep 55 5 5		2	2	2
Curl de Muñecas por d 5 5 Rollos 5 5 Curl con barra 5 5 Curl con Mancuerna 6 6 Curl Scott 7 6 Curl Scott Mancuerna 7 7 Curl Concentrado 7 7 Curl Con Cable 5 5 Curl con Cable 5 5 Flexion con Barra 5 5 Flexion con Mancuerna 5 5 Flexion estilo Copa 5 5 Press francés con barra 7 5 Patada Tricep 55 5	Curl de Muñeca con Ba	5		5
Rollos 5 Curl con barra 5 Curl con Mancuerna	Curl Dorsal con Barra		5	
Curl con barra 5 Curl con Mancuerna Curl Scott Curl Scott Mancuerna Curl Concentrado Curl Estilo 21 5 Curl con Cable 5 5 Flexion con Barra 5 5 Flexion estilo Copa 5 5 Press francés con barra 5 5 Patada Tricep 55 5	Curl de Muñecas por d		5	5
Curl con Mancuerna Curl Scott Curl Scott Mancuerna Curl Concentrado Curl Estilo 21 5 Curl con Cable 5 5 Flexion con Barra 5 5 Flexion con Mancuerna 5 5 Flexion estilo Copa 5 5 Press francés con barra 5 5 Patada Tricep 55 5	Rollos	5		
Curl Scott Curl Scott Mancuerna Curl Concentrado Curl Estilo 21 5 Curl con Cable 5 5 Flexion con Barra 5 5 Flexion con Mancuerna 5 5 Flexion estilo Copa 5 5 Press francés con barra 5 5 Patada Tricep 55 5	Curl con barra	5		
Curl Scott Mancuerna Curl Concentrado Curl Estilo 21 5 Curl con Cable 5 5 Flexion con Barra 5 Flexion con Mancuerna 5 Flexion estilo Copa 5 5 Press francés con barra 5 5 Patada Tricep 55 5	Curl con Mancuerna			
Curl Concentrado 5 Curl Estilo 21 5 Curl con Cable 5 5 Flexion con Barra 5 Flexion con Mancuerna 5 Flexion estilo Copa 5 5 Press francés con barra 5 5 Patada Tricep 55 5	Curl Scott			
Curl Estilo 21 5 Curl con Cable 5 5 Flexion con Barra 5 Flexion con Mancuerna 5 Flexion estilo Copa 5 5 Press francés con barra 5 5 Patada Tricep 55 5	Curl Scott Mancuerna			
Curl con Cable 5 5 Flexion con Barra 5 Flexion con Mancuerna 5 Flexion estilo Copa 5 5 Press francés con barra 5 5 Patada Tricep 55 5	Curl Concentrado			
Flexion con Barra 5 Flexion con Mancuerna 5 Flexion estilo Copa 5 Press francés con barra 5 Patada Tricep 55 5 5	Curl Estilo 21			5
Flexion con Mancuerna 5 5 Flexion estilo Copa 5 5 Press francés con barra 5 5 Patada Tricep 55 5	Curl con Cable	5	5	5
Flexion estilo Copa 5 5 Press francés con barra 5 5 Patada Tricep 55 5 5	Flexion con Barra	5		
Press francés con barra Patada Tricep 55 5 5	Flexion con Mancuerna			
Patada Tricep 55 5	Flexion estilo Copa	5	5	
	Press francés con barra			
Polea Tricep 5	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		