



NOMBRE: _____ FECHA: _____

NO.	RUTINA DE PECHO	SERIES	REPETICIONES
	PRESS INCLINADO CON BARRA		
	PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS		
	PRESS INCLINADO CERRADO CON MANCUERNAS		
	PRESS PLANO CON BARRA		
	PRESS PLANO CON MANCUERNAS		
	PRESS EN APARATO		
	PRESS EN APARATO LATERAL		
	APERTURAS CON MANCUERNAS HORIZONTAL		
	APERTURAS CON MANCUERNA INCLINADO		
	APERTURAS INCLINADAS CON CABLE		
	APERTURAS HORIZONTAL CON CABLE		
	APERTURAS EN PEC FLY		
	CRUCE DE POLEAS ALTO		
	CRUCE DE POLEAS MEDIO		
	CRUCE DE POLEAS BAJO		
	PULL OVER CON MANCUERNA		
	FONDOS EN PARALELAS PARA PECHO		
	LAGARTIJAS NORMALES		
	LAGARTIJAS CON PIES ARRIBA		
	LAGARTIJAS CERRADAS		
	ELEVACION FRONTAL CON DISCO		
	CRUCE FRONTAL CON MANCUERNAS		

NO.	RUTINA DE PIERNA	SERIES	REPETICIONES
	SENTADILLA LIBRE NORMAL		
	SENTADILLA LIBRE FRONTAL		
	SENTADILLA HACK NORMAL		
	SENTADILLA HACK CERRADA		
	SENTADILLA PERFECTA NORMAL		
	SENTADILLA PERFECTA CERRADA		
	SENTADILLA CON MANCUERNAS		
	SENTADILLA ZIZZY		
	SENTADILLA ZIZZY LENTA Y RAPIDA		
	SENTADILLA ZIZZY 2 PESOS		
	PRENSA NEGRA ESTANDAR		
	PRENSA NEGRA PIES ESTRECHOS		
	PRENSA NEGRA PIES BAJOS		
	PRENSA NEGRA A 1 PIE ESTANDAR		
	EXTENSION SENTADO		
	EXTENSION SENTADO 2 PESOS		
	EXTENSION SENTADO A 1 PIERNA		
	EXTENSION SENTADO 4,4x4		
	DESPLANTES BULGAROS CON BARRA		
	DESPLANTES BULGAROS CON MANCUERNAS		
	DESPLANTES FIJOS CON BARRA		
	DESPLANTES FIJOS CON MANCUERNAS		

NO.	RUTINA DE BICEPS	SERIES	REPETICIONES
	PREDICADOR CON BARRA Z		
	PREDICADOR CON MANCUERNAS		
	PREDICADOR CON BARRA SEMI OLIMPICA		
	PREDICADOR EN APARATO		
	MARTILLOS EN BANCO PREDICADOR		
	CURL CON MANCUERNAS DE PIE		
	CURL CON BARRA OLIMPICA DE PIE		
	CURL CON BARRA Z DE PIE		
	CURL CON MANCUERNAS EN BANCO INCLINADO		
	MARTILLOS CON MANCUERNA DE PIE		
	MARTILLOS CON MANCUERNA EN BANCO INCLINADO		
	MARTILLOS DE PIE CON CUERDA EN POLEA		
	CURL EN BANCO INCLINADO CON MANERAL RECTO		
	CURL DE PIE CON MANERAL Z		
	CURL DE PIE CON MANERAL RECTO CHICO		
	CURL INVERTIDO CON BARRA Z		
	BICEPS POLEA ALTA A 1 MANO		
	CURL SPIDER CON BARRA Z		
	CURL SPIDER CON BARRA SEMI OLIMPICA		
	CURL SPIDER CON MANCUERNAS		
	CURL PREEXAUSTIVO CON MANCUERNAS		
	CURL PREEXAUSTIVO CON BARRA Z		

NO.	RUTINA DE TRICEPS	SERIES	REPETICIONES
	PRES FRANCES CON BARRA Z		
	PRES FRANCES CON BARRA SEMI OLIMPICA		
	PRES FRANCES CON MANCUERNAS		
	PUSH DOWN CON TRIANGULO		
	PUSH DOWN CON BARRA RECTA CHICA		
	PUSH DOWN CON CUERDA		
	PUSH DOW CON MANERAL A 1 MANO		
	PUSH DOWN INVERTIDO		
	EXTENSION CON TRIANGULO		
	EXTENSION CON MANERAL RECTO CHICO		
	PATADA DE MULA CON MANCUERNAS		
	PATADA DE MULA CON CUERDA		
	PATADA DE MULA CON CABLE		
	PRES COPA CON 2 MANOS		
	PRES COPA A 1 MANO		
	FONDOS ENTRE BANCOS		
	FONDOS EN PARALELAS		
	FONDOS EN APARATO		



NO.	RUTINA DE ESPALDA	SERIES	REPETICIONES
	DOMINADAS PRONO		
	DOMINADAS CERRADAS		
	DOMINADAS CON TRIANGULO		
	JALON AL PECHO CON MANERAL TIPO "D"		
	DOMINADAS SUPINO		
	JALON FRONTAL PRONO		
	JALON TRAS NUCA		
	JALON FRONTAL CERRADO PRONO		
	JALON SUPINO		
	JALON AL PECHO CON TRIANGULO		
	REMO CON BARRA PRONO		
	REMO CON BARRA SUPINO		
	REMO CON BARRA Y TRIANGULO		
	REMO CON BARRA A UNA MANO		
	REMO CON MANCUERNA PRONO		
	REMO CON MANCUERNA NEUTRO		
	REMO CON MANCUERNA EN BANCO INCLINADO		
	REMO EN APARATO HAMMER PRONO		
	REMO EN APARATO HAMMER CERRADO		
	REMO INDIVIDUAL CON CABLE		
	REMO INCADO CON POLEAS INDIVIDUAL		
	REMO SENTADO CON TIANGULO EN APARATO		
	REMO SENTADO PRONO		
	REMO SENTADO SUPINO		
	PULL OVER DE PIE CON POLEAS (BARRA CHICA)		
	PULL OVER ACOSTADO CON MANCUERNAS		
	PULL OVER ACOSTADO CON BARRA Z		
	PULL DOWN CON CUERDA NEGRA		
	BUENOS DIAS CON BARRA OLIMPICA		
	HIPER EXTENSION		
	JALON ISOLATERAL		
	REMO DOBLE EN POLEAS CON CABLE		

NO.	RUTINA DE HOMBRO	SERIES	REPETICIONES
	PRESS MILITAR CON BARRA SENTADO		
	PRESS MILITAR TRAS NUCA CON BARRA SENTADO		
	PRESS MILITAR SENTADO EN APARATO HAMER		
	PRESS MILITAR SENTADO CON MANCUERNAS		
	PRESS ARNOLD SENTADO CON MANCUERNAS		
	ELEVACION FRONTAL CON MANCUERNAS		
	ELEVACION FRONTAL CON DISCO		
	ELEVACION FRONTAL CON BARRA		
	ELEVACION FRONTAL CON BARRA Z EN POLEA		
	ELEVACION LATERAL CON MANCUERNAS		
	ELEVACION POSTERIOR CON MANCUERNAS		
	CRUCE DE POLEAS ALTO		
	CRUCE D EPOLEAS VAJO		
	EXTENSION LATERAL CON CABLE		
	EXTENSION LATERAL EN PEC FLY		
	REMO DE PIE CON DISCO		
	REMO DE PIE CON BARRA Z		
	REMO DE PIE CON MANCUERNAS LATERALES		
	PULL FACE CON CUERDA NEGRA		
	PULL FACE ALTO CON CUERDA NEGRA		
	ELEV. FRONTAL EN BANCO INCLINADO INC.		
	ELEV. FRONTAL CON BARRA EN BANC INC.		

NO.	RUTINA DE FEMORALES Y GLUTEO	SERIES	REPETICIONES
	SENTADILLA LIBRE NORMAL		
	SENTADILLA LIBRE ABIERTA		
	SENTADILLA HACK ABIERTA		
	SENTADILLA HACK INVERTIDA		
	SENTADILLA PERFECTA INVERTIDA		
	SENTADILLA PERFECTA PIES ABIERTOS		
	SENTADILLA TIPO SUMO CON MANCUERNAS		
	SENTADILLA TIPO SUMO CON BARRA		
	SENTADILLA TIPO JEFFERSON		
	SENTADILLA LANDMINE		
	PESO MUERTO RUMANO (RIGIDO)		
	PESO MUERTO CON MANCUERNAS RUMANO		
	PESO MUERTO TRADICIONAL O FLEXIONANDO		
	PESO MUERTO TIPO SUMO CON BARRA		
	PESO MUERTO CON MANCUERNAS A 1 PIERNA		
	PRENSA ROJA CERRADA		
	PRENSA ROJA NORMAL		
	PRENSA ROJA ABIERTA		
	CURL ACOSTADO		
	CURL ACOSTADO 2 PESOS		
	CURL ACOSTADO A 1 PIERNA		
	CURL ACOSTADO 4,4X4		
	CURL CONCENTRADO		
	CURL CONCENTRADO 2 PESOS		
	ABDUCTORES (ABRIENDO)		
	ADUCTORES (CERRANDO)		
	DESPLATES CAMINANDO CON MANCUERNAS		
	DESPLANTES CAMINANDO CON BARRA		
	PUENTES CON BARRA		
	PUENTES CON BARRA A 1 PIERNA		
	PUENTES CON MANCUERNAS		
	RANITAS EN BANCO ACOSTADA		
	HIPEREXTENSION		