

INFORME RUTINAS CLIENTES

id_rutina	1	id_cliente	1	fecha_inicio	1/02/02 0:00	fecha_final	1/02/03 0:00
-----------	---	------------	---	--------------	--------------	-------------	--------------

Id_Ejercicio	13
Nombre	Remo con barra

DESCRIPCION	REPETICIONES	DESCANSOS	NºSERIES
Ejercicio enfocado al dorsal ancho inferior trabajando	15	30	3
Ejercicio enfocado al dorsal ancho inferior trabajando	6	6	6

Id_Ejercicio	14
Nombre	Remo en barra T

DESCRIPCION	REPETICIONES	DESCANSOS	NºSERIES
Ejercicio para trabajar espalda con agarre neutro	20	1	5

Id_Ejercicio	25
Nombre	Zancadas con mancuernas

DESCRIPCION	REPETICIONES	DESCANSOS	NºSERIES
-------------	--------------	-----------	----------

id_rutina

1

id_cliente

1

fecha_inicio

1/02/02 0:00

fecha_final

1/02/03 0:00

Ejercicio que trabaja la musculatura de la pierna de

20

30

3

Ejercicio que trabaja la musculatura de la pierna de

20

30

3

Id_Ejercicio

12

Nombre

Jalones tras nuca

DESCRIPCION

REPETICIONES

DESCANSOS

NºSERIES

Ejercicico enfocado al dorsal ancho inferior y al

30

1

3

Id_Ejercicio

21

Nombre

Elevaciones laterales

DESCRIPCION

REPETICIONES

DESCANSOS

NºSERIES

Ejercicio que trabaja el deltoides anterior,lateral,

15

30

3

Id_Ejercicio

25

Nombre

Zancadas con mancuernas

DESCRIPCION

REPETICIONES

DESCANSOS

NºSERIES

id_rutina

1

id_cliente

1

fecha_inicio

1/02/02 0:00

fecha_final

1/02/03 0:00

Ejercicio que trabaja la musculatura de la pierna de

100

30

100

Id_Ejercicio

10

Nombre

Dominadas

DESCRIPCION	REPETICIONES	DESCANSOS	NºSERIES
Ejercicio que trabaja el dorsal ancho y triceps	20	120	3

Id_Ejercicio

18

Nombre

Elevaciones frontales con barra

DESCRIPCION	REPETICIONES	DESCANSOS	NºSERIES
Ejercicio que trabaja la parte frontal del hombro	111	11	111

Id_Ejercicio

13

Nombre

Remo con barra

DESCRIPCION	REPETICIONES	DESCANSOS	NºSERIES
Ejercicio enfocado al dorsal ancho inferior trabajando	0	0	0

id_rutina1

id_cliente1

fecha_inicio1/02/02 0:00

fecha_final1/02/03 0:00

Id_Ejercicio26

NombrePrensa inclinada

DESCRIPCION	REPETICIONES	DESCANSOS	NºSERIES
Ejercicio que trabaja el recto femoral ,vasto intermedio	7858575	575757	775755