

PERFIL

Nombre:	Edad:	Altura:	Inicio:	Completado:
Condición:	Peso:	Experiencia:	Programa	
Objetivos:			basic ARM	
Frecuencia:				

Full body

Bloque		Ejercicio	Intensidad				Sets & Reps				Tempo	Descanso			
			S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4		S1	S2	S3	S4
A		Squat													
B		Split squat													
C		Pull up													
D		Row													
E1		Biceps curl													
E2		Calf raises													
F		Core													
A		Hip Thrust													
B		Sumo DL													
C		Dip													
D		Push up													
E1		Triceps extension													
E2		Calf raises													
F		Core													
A		Clean or Thruster													
B		Triceps dip													
C		Biceps curl													
D1		Jumps													
D2		Leg extension													
E		Calf raises													
F		Core													

Notas