

PERFIL

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

Full body

Bloque		Ejercicio		Intensidad				Sets & Reps				Tempo	Descanso					
				S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4		S1	S2	S3	S4		
A	Db. Squat																	
B	Split squat																	
C	Db. Militar press																	
D	Rows																	
E	Crunch inverted																	
F	Crunch																	
A	Db. Dead lift																	
B	Lunges																	
C	Push up																	
D	Pull up																	
E	Crunch inverted																	
F	Crunch																	
A	Glute bridge																	
B	Squat/Lunge jump																	
C	Dip																	
D	Pull face																	
E	Crunch inverted																	
F	Crunch																	

Notas