

JESUS RODRIGUEZ GYM

RIF:19459244-9

TELEFONO: 0414-857-21-54

E-MAIL: chuchugym28@gmail.com

DIRECCION: Urb. Guayacan de Las Flores, Sector 01, Calle 06, Carúpano, Estado



RUTINAS PROGRAMADAS

CEDULA : 9459244

NOMBRES: Miguel A. Rodriguez

ENTRENADOR: Alberto Manuel Perez

RUTINA 1

MODALIDAD: Piernas

Lunes

24-abr-23

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
PIERNAS-Sentadillas con barra	3 SERIES	6 REPETICIONES	2 MINUTOS

RUTINA 2

MODALIDAD: Piernas

Lunes

24-abr-23

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
PIERNAS-Prensa en máquina	3 SERIES	6 REPETICIONES	2 MINUTOS

RUTINA 1

MODALIDAD: Pecho

Lunes

24-abr-23

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
PECHO-Press de banca con barra en banco plano	3 SERIES	8 REPETICIONES	2 MINUTOS

RUTINA 2

MODALIDAD: Pecho

Lunes
24-abr-23

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
-----------	--------	--------------	----------

PECHO-Press banco inclinado con mancuernas	3 SERIES	8 REPETICIONES	2 MINUTOS
--	----------	----------------	-----------

RUTINA 1

MODALIDAD: Espalda

Martes
25-abr-23

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
-----------	--------	--------------	----------

ESPALDA-Remo sentado	4 SERIES	5 REPETICIONES	2 MINUTOS
----------------------	----------	----------------	-----------

RUTINA 2

MODALIDAD: Espalda

Martes
25-abr-23

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
-----------	--------	--------------	----------

ESPALDA-Remo horizontal con barra	3 SERIES	5 REPETICIONES	2 MINUTOS
-----------------------------------	----------	----------------	-----------

RUTINA 1

MODALIDAD: Hombros

Martes
25-abr-23

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
-----------	--------	--------------	----------

HOMBROS-Press hombro sentado con barra	3 SERIES	6 REPETICIONES	2 MINUTOS
--	----------	----------------	-----------

RUTINA 2

Martes
25-abr-23

MODALIDAD: Hombros

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
HOMBROS Pájaros (posterior mancuernas)	4 SERIES	10 REPETICIONES	2 MINUTOS

RUTINA 1

Viernes
28-abr-23

MODALIDAD: Biceps

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
BRAZOS-Curl bíceps con barra	5 SERIES	10 REPETICIONES	3 MINUTOS

RUTINA 1

Viernes
28-abr-23

MODALIDAD: Triceps

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
BRAZOS-Francés de tríceps barra Z	4 SERIES	12 REPETICIONES	3 MINUTOS