

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

Lunes
2023-04-24

MODALIDAD: Piernas

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

RUTINA 2

Lunes
2023-04-24

MODALIDAD: Piernas

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

RUTINA 1

Lunes
2023-04-24

MODALIDAD: Pecho

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

RUTINA 2

Lunes
2023-04-24

MODALIDAD: Pecho

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

RUTINA 1

Martes
2023-04-25

MODALIDAD: Espalda

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

RUTINA 2

Martes
2023-04-25

MODALIDAD: Espalda

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

RUTINA 1

Martes
2023-04-25

MODALIDAD: Hombros

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

RUTINA 2

Martes
2023-04-25

MODALIDAD: Hombros

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

RUTINA 1

Viernes
2023-04-28

MODALIDAD: Biceps

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

RUTINA 1

Viernes
2023-04-28

MODALIDAD: Triceps

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

RUTINAS PROGRAMADAS

CEDULA : 12456789

NOMBRES: Franklin René Molina

ENTRENADOR: Alberto Manuel Perez

RUTINA 1

Miercoles

0000-00-00

MODALIDAD: Biceps

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
BRAZOS-Curl bíceps con barra	3 SERIES	6 REPETICIONES	2 MINUTOS

RUTINA 2

Viernes

2023-04-21

MODALIDAD: Biceps

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
BRAZOS-Curl bíceps inverso en polea	4 SERIES	8 REPETICIONES	2 MINUTOS

RUTINAS PROGRAMADAS

CEDULA : 14888236

NOMBRES: Norka Daniela Gil

ENTRENADOR: Luisa Manuela Ugas

RUTINA 1

Lunes

2023-04-17

MODALIDAD: Piernas

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
PIERNAS-Prensa en máquina	4 SERIES	5 REPETICIONES	3 MINUTOS

RUTINA 2

Lunes

2023-04-17

MODALIDAD: Piernas

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
PIERNAS-Zancada con mancuernas	5 SERIES	10 REPETICIONES	3 MINUTOS

RUTINA 1

Miercoles

2023-04-19

MODALIDAD: Espalda

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
ESPALDA-Remo sentado	4 SERIES	6 REPETICIONES	3 MINUTOS

RUTINA 2

Miercoles

2023-04-19

MODALIDAD: Espalda

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
ESPALDA-Jalón al pecho polea alta	4 SERIES	6 REPETICIONES	3 MINUTOS

RUTINA 1

Viernes
2023-04-21

MODALIDAD: Abdominales

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
ABDOMINALES - Elevaciones de piernas	5 SERIES	20 REPETICIONES	3 MINUTOS

RUTINA 2

Viernes
2023-04-21

MODALIDAD: Abdominales

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
ABDOMINALES - Oblicuos con polea	4 SERIES	16 REPETICIONES	3 MINUTOS