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

* TRAINING

RUTINAS PROGRAMADAS

CEDULA: 9459244

NOMBRES: Miguel A. Rodriguez ENTRENADOR: Alberto Manuel Perez

RUTINA 1	Lunes		
	2023-04-24	MODALI	DAD: 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		
RUTINA 1	Lunes 2023-04-24	MODALI	DAD: Pecho
RUTINA 1 EJERCICIO		MODALI REPETICIONES	DESCANSO
	2023-04-24		
EJERCICIO	2023-04-24 SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
EJERCICIO PECHO-Press de banca con barra en banco plano	2023-04-24 SERIES 3 SERIES	REPETICIONES 8 REPETICIONES	DESCANSO
EJERCICIO PECHO-Press de banca con barra en banco plano	2023-04-24 SERIES 3 SERIES Lunes	REPETICIONES 8 REPETICIONES	DESCANSO 2 MINUTOS

RUTINAS PROGRAMADA Page 1 of 4

RUTINA 1	Martes		
	2023-04-25	MODALI	DAD: Espalda
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
ESPALDA-Remo sentado	4 SERIES	5 REPETICIONES	2 MINUTOS
RUTINA 2	Martes		
	2023-04-25	MODALIDAD: Espaida	
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		
	2022 04 25	MODALIDAD: Hombros	
	2023-04-25	MODALI	DAD. Hollibros
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
EJERCICIO HOMBROS Pájaros (posterior mancuernas)			
	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
HOMBROS Pájaros (posterior mancuernas)	SERIES 4 SERIES	REPETICIONES 10 REPETICIONES	DESCANSO
HOMBROS Pájaros (posterior mancuernas)	SERIES 4 SERIES Viernes	REPETICIONES 10 REPETICIONES	DESCANSO 2 MINUTOS
HOMBROS Pájaros (posterior mancuernas) RUTINA 1	SERIES 4 SERIES Viernes 2023-04-28	REPETICIONES 10 REPETICIONES MODALI	DESCANSO 2 MINUTOS DAD: Biceps
HOMBROS Pájaros (posterior mancuernas) RUTINA 1 EJERCICIO	SERIES 4 SERIES Viernes 2023-04-28 SERIES	REPETICIONES 10 REPETICIONES MODALI REPETICIONES	DESCANSO 2 MINUTOS DAD: Biceps DESCANSO
RUTINA 1 EJERCICIO BRAZOS-Curl bíceps con barra	SERIES 4 SERIES Viernes 2023-04-28 SERIES 5 SERIES	REPETICIONES 10 REPETICIONES MODALI REPETICIONES 10 REPETICIONES	DESCANSO 2 MINUTOS DAD: Biceps DESCANSO

RUTINAS PROGRAMADAS

4 SERIES

12 REPETICIONES

3 MINUTOS

CEDULA: 12456789

NOMBRES: Franklin René Molina ENTRENADOR: Alberto Manuel Perez

BRAZOS-Francés de tríceps barra Z

RUTINAS PROGRAMADA Page 2 of 4

RUTINA 1	Miercoles 0000-00-00		MODALIDAD: Biceps	
EJERCICIO		SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
BRAZOS-Curl bíceps co	on barra	3 SERIES	6 REPETICIONES	2 MINUTOS
RUTINA 2		Viernes		
RUTINA 2	2	Viernes 023-04-21	MODALI	DAD: Biceps
RUTINA 2 EJERCICIO			MODALI REPETICIONES	DAD: Biceps DESCANSO

RUTINAS PROGRAMADAS

CEDULA: 14888236

NOMBRES: Norka Daniela Gil ENTRENADOR: Luisa Manuela Ugas

RUTINA 1	Lunes		
	2023-04-17	MODAL	IDAD: Piernas
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
PIERNAS-Prensa en máquina	4 SERIES	5 REPETICIONES	3 MINUTOS
RUTINA 2	Lunes		
	2023-04-17	MODAL	IDAD: Piernas
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
PIERNAS-Zancada con mancuernas	5 SERIES	10 REPETICIONES	3 MINUTOS
RUTINA 1	Miercoles		
RUTINA 1	Miercoles 2023-04-19	MODAL	IDAD: Espalda
RUTINA 1 EJERCICIO		MODAL	IDAD: Espalda DESCANSO
	2023-04-19		
EJERCICIO	2023-04-19 SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
EJERCICIO ESPALDA-Remo sentado	2023-04-19 SERIES 4 SERIES	REPETICIONES 6 REPETICIONES	DESCANSO
EJERCICIO ESPALDA-Remo sentado	2023-04-19 SERIES 4 SERIES Miercoles	REPETICIONES 6 REPETICIONES	DESCANSO 3 MINUTOS

RUTINAS PROGRAMADA Page 3 of 4

RUTINA 1

Viernes

2023-04-21

MODALIDAD: Abdominales

EJERCICIO

SERIES REPETICIONES DESCANSO

ABDOMINALES - Elevaciones de piernas

5 SERIES

20 REPETICIONES

3 MINUTOS

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
	2023-04-21	MODAL	IDAD: Abdominales
RUTINA 2	Viernes		
ABDOMINALES - Elevaciones de piernas	5 SERIES	20 REPETICIONES	3 MINUTOS
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO

EJERCICIO SERIES REPETICIONES DESCANSO

ABDOMINALES - Oblíquos con polea 4 SERIES 16 REPETICIONES 3 MINUTOS

RUTINAS PROGRAMADA Page 4 of 4