

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

PROGRAMACION SEMANAL

CEDULA : 9459244

NOMBRES: Miguel A. Rodriguez

ENTRENADOR: Alberto Manuel Perez

RUTINA 1

Lunes

MODALIDAD: Piernas

2023-04-24

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

RUTINA 2

Lunes

MODALIDAD: Piernas

2023-04-24

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

RUTINA 1

Lunes

MODALIDAD: Pecho

2023-04-24

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

RUTINA 2

Lunes

MODALIDAD: Pecho

2023-04-24

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

RUTINA 1

Martes

MODALIDAD: Espalda

2023-04-25

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

RUTINA 2

Martes

MODALIDAD: Espalda

2023-04-25

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

RUTINA 1

Martes

MODALIDAD: Hombros

2023-04-25

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

RUTINA 2

Martes

MODALIDAD: Hombros

2023-04-25

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

RUTINA 1

Viernes

MODALIDAD: Biceps

2023-04-28

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

RUTINA 1

Viernes

MODALIDAD: Triceps

2023-04-28

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