

**PEDRO JOSÉ FLORES CABANILLAS****Fecha: 2015-10-14**

**Desde SPINGYM deseamos que disfrutes tu tiempo aquí, por eso te mandamos tu rutina. Recuerda que las rutinas seguidas debidamente tienen un lapso de duración máximo de 1 mes. Renueva frecuente tu rutina con tu entrenador favorito.**

**Vive Spin Gym!****Lunes**

| MAQUINA | EJERCICIO                                 | CIRCUITOS | REPETICIONES |
|---------|---|-----------|--------------|
| 4       | Press en maquina horizontal               | 5         | 15           |
| 26      | Jalon al frente                           | 3         | 15           |
| 26      | Jalon a la nuca                           | 3         | 15           |
| 4       | Press en maquina vertical                 | 3         | 15           |
| 37      | Levantamiento frontal con mancuerna       | 3         | 15           |
| 37      | Levantamiento laterales con mancuerna     | 3         | 15           |
| 31      | Curl scott en aparato                     | 3         | 15           |
| 37      | Curl martillo con mancuerna               | 3         | 15           |
| 29      | Curl femoral acostado                     | 3         | 15           |
| 7       | Fondos en maquina                         | 3         | 15           |
| 3       | Extensiones                               | 3         | 15           |
| 37      | Copa a dos manos                          | 3         | 15           |
| 19      | Gemelos sentado                           | 3         | 15           |
| 0       | Levantamiento de tronco                   | 3         | 15           |
| 0       | Levantamiento de pierna sentado con polea | 3         | 15           |

## Martes

| MAQUINA | EJERCICIO                                 | CIRCUITOS | REPETICIONES |
|---------|---|-----------|--------------|
| 26      | Jalon a la nuca                           | 3         | 15           |
| 26      | Jalon al frente                           | 3         | 15           |
| 4       | Press en maquina horizontal               | 3         | 15           |
| 4       | Press en maquina vertical                 | 3         | 15           |
| 37      | Levantamiento laterales con mancuerna     | 3         | 15           |
| 37      | Levantamiento frontal con mancuerna       | 3         | 15           |
| 31      | Curl scott en aparato                     | 3         | 15           |
| 37      | Curl martillo con mancuerna               | 3         | 15           |
| 7       | Fondos en maquina                         | 3         | 15           |
| 37      | Copa a dos manos                          | 3         | 15           |
| 3       | Extensiones                               | 3         | 15           |
| 29      | Curl femoral acostado                     | 3         | 15           |
| 19      | Gemelos sentado                           | 3         | 15           |
| 0       | Levantamiento de tronco                   | 3         | 15           |
| 0       | Levantamiento de pierna sentado con polea | 3         | 15           |

## Miercoles

| MAQUINA | EJERCICIO                             | CIRCUITOS | REPETICIONES |
|---------|---------------------------------------|-----------|--------------|
| 26      | Jalon a la nuca                       | 3         | 15           |
| 26      | Jalon al frente                       | 3         | 15           |
| 4       | Press en maquina horizontal           | 3         | 15           |
| 4       | Press en maquina vertical             | 3         | 15           |
| 37      | Levantamiento laterales con mancuerna | 3         | 15           |
| 37      | Levantamiento frontal con mancuerna   | 3         | 15           |
| 31      | Curl scott en aparato                 | 3         | 15           |
| 37      | Curl martillo con mancuerna           | 3         | 15           |
| 7       | Fondos en maquina                     | 3         | 15           |
| 37      | Copa a dos manos                      | 3         | 15           |
| 3       | Extensiones                           | 3         | 15           |

| MAQUINA | EJERCICIO                                    | CIRCUITOS | REPETICIONES |
|---------|--|-----------|--------------|
| 29      | Curl femoral acostado                        | 3         | 15           |
| 19      | Gemelos sentado                              | 3         | 15           |
| 0       | Levantamiento de tronco                      | 3         | 15           |
| 0       | Levantamiento de pierna<br>sentado con polea | 3         | 15           |

## Jueves

| MAQUINA | EJERCICIO                                    | CIRCUITOS | REPETICIONES |
|---------|--|-----------|--------------|
| 26      | Jalon a la nuca                              | 3         | 15           |
| 26      | Jalon al frente                              | 3         | 15           |
| 4       | Press en maquina<br>horizontal               | 3         | 15           |
| 4       | Press en maquina vertical                    | 3         | 15           |
| 37      | Levantamiento laterales con<br>mancuerna     | 3         | 15           |
| 37      | Levantamiento frontal con<br>mancuerna       | 3         | 15           |
| 31      | Curl scott en aparato                        | 3         | 15           |
| 37      | Curl martillo con<br>mancuerna               | 3         | 15           |
| 7       | Fondos en maquina                            | 3         | 15           |
| 37      | Copa a dos manos                             | 3         | 15           |
| 3       | Extensiones                                  | 3         | 15           |
| 29      | Curl femoral acostado                        | 3         | 15           |
| 19      | Gemelos sentado                              | 3         | 15           |
| 0       | Levantamiento de tronco                      | 3         | 15           |
| 0       | Levantamiento de pierna<br>sentado con polea | 3         | 15           |

## Viernes

| MAQUINA | EJERCICIO                 | CIRCUITOS | REPETICIONES |
|---------|---------------------------|-----------|--------------|
| 4       | Press en maquina vertical | 3         | 15           |
| 26      | Jalon al frente           | 3         | 15           |
| 4       | Press en maquina          | 3         | 15           |

| MAQUINA | EJERCICIO                                 | CIRCUITOS | REPETICIONES |
|---------|---|-----------|--------------|
|         | <i>horizontal</i>                         |           |              |
| 26      | Jalon a la nuca                           | 3         | 15           |
| 37      | Levantamiento laterales con mancuerna     | 3         | 15           |
| 37      | Levantamiento frontal con mancuerna       | 3         | 15           |
| 31      | Curl scott en aparato                     | 3         | 15           |
| 37      | Curl martillo con mancuerna               | 3         | 15           |
| 7       | Fondos en maquina                         | 3         | 15           |
| 37      | Copa a dos manos                          | 3         | 15           |
| 3       | Extensiones                               | 3         | 15           |
| 29      | Curl femoral acostado                     | 3         | 15           |
| 19      | Gemelos sentado                           | 3         | 15           |
| 0       | Levantamiento de tronco                   | 3         | 15           |
| 0       | Levantamiento de pierna sentado con polea | 3         | 15           |

## Sabado

| MAQUINA | EJERCICIO       | CIRCUITOS | REPETICIONES |
|---------|-----------------|-----------|--------------|
| 0       | Día De Descanso | 3         | 15           |

## Domingo

| MAQUINA | EJERCICIO       | CIRCUITOS | REPETICIONES |
|---------|-----------------|-----------|--------------|
| 0       | Día De Descanso | 3         | 15           |