

Rutina Creada en SpinGym

CAMILA FLORES

Las letras en el apartado relación indican los ejercicios que van relacionados y la secuencia.

Ejemplo: El A1 y el A2 se hacen en orden A1, después A2 y así. Si no contiene relación es que no va seriado y puede hacerse a decisión propia.

MAQUINA	EJERCICIO	TIPO ROUTINA	DIA	CIRCUITOS	REPETICIONES	RELACION
0	Sentadilla con mancuerna	Pierna	Lunes	0	0	a1
16	Sentadilla hack	Pierna	Lunes	0	0	a2
17	Sentadilla en Smith	Pierna	Lunes	0	0	
0	Sentadilla frontal	Pierna	Lunes	0	0	
	Sentadilla zizzy	Pierna	Lunes	0	0	
14	Sentadilla en maquina	Pierna	Lunes	0	0	
16	Press de pierna	Pierna	Lunes	0	0	
16	Press de pierna (prensa)	Pierna	Lunes	0	0	
37	Crossover sentado	Hombro	Lunes	0	0	
37	Press con barra	Hombro	Lunes	0	0	
37	Press con mancuerna	Hombro	Lunes	0	0	
17	Press en smith	Hombro	Lunes	0	0	
23	Press con polea	Hombro	Lunes	0	0	
37	Press alternado	Hombro	Lunes	0	0	
2	Press en maquina	Hombro	Lunes	0	0	
17	Press militar en smith	Hombro	Lunes	0	0	
37	Press horizontal con mancuerna	Pecho	Lunes	0	0	
37	Press inclinado con mancuern	Pecho	Lunes	0	0	
37	Press inclinado con barra	Pecho	Lunes	0	0	
17	Press inclinado con smith	Pecho	Lunes	0	0	

MAQUINA	EJERCICIO	TIPO ROUTINA	DIA	CIRCUITOS	REPETICIONES	RELACION
37	Press declinado con mancuerna	Pecho	Lunes	0	0	
37	Press declinado con barra	Pecho	Lunes	0	0	
17	Press declinado con smith	Pecho	Lunes	0	0	
16	Sentadilla hack	Pierna	Martes	0	0	
17	Sentadilla en Smith	Pierna	Martes	0	0	
0	Sentadilla frontal	Pierna	Martes	0	0	
	Sentadilla zizzy	Pierna	Martes	0	0	
14	Sentadilla en maquina	Pierna	Martes	0	0	
16	Press de pierna	Pierna	Martes	0	0	
16	Press de pierna (prensa)	Pierna	Martes	0	0	
16	Press de pierna (prensa) a un pie	Pierna	Martes	0	0	
16	Press de pierna vertical	Pierna	Martes	0	0	
37	Press inclinado con mancuern	Pecho	Miércoles	0	0	
37	Press inclinado con barra	Pecho	Miércoles	0	0	
17	Press inclinado con smith	Pecho	Miércoles	0	0	
37	Press declinado con mancuerna	Pecho	Miércoles	0	0	
37	Press declinado con barra	Pecho	Miércoles	0	0	
17	Press declinado con smith	Pecho	Miércoles	0	0	
4	Press en maquina horizontal	Pecho	Miércoles	0	0	
26	Jalon al frente	Espalda	Miércoles	0	0	
26	Jalon con barra maneral D	Espalda	Miércoles	0	0	
26	Jalon agarre invertido	Espalda	Miércoles	0	0	
26	Jalon con agarre cerrado	Espalda	Miércoles	0	0	
37	Remo con con barra	Espalda	Miércoles	0	0	
37	Remo con barra agarre invertido	Espalda	Miércoles	0	0	

MAQUINA	EJERCICIO	TIPO ROUTINA	DIA	CIRCUITOS	REPETICIONES	RELACION
37	Remo con mancuerna	Espalda	Miércoles	0	0	
37	Remo con mancuerna a una mano	Espalda	Miércoles	0	0	
23	Extension de triceps con cuerda	Triceps	Miércoles	0	0	
37	Extension de triceps a una mano	Triceps	Miércoles	0	0	
37	Press frances sentado con barra	Triceps	Miércoles	0	0	
23	Press frances sentado con polea	Triceps	Miércoles	0	0	
25	Press frances sentado con aparato	Triceps	Miércoles	0	0	
6	Fondos en barras	Triceps	Miércoles	0	0	
7	Fondos en maquina	Triceps	Miércoles	0	0	
0	Fondos en bancas	Triceps	Miércoles	0	0	
37	Curl con barra romana	Biceps	Jueves	0	0	
37	Curl alternado con mancuerna	Biceps	Jueves	0	0	
23	Curl simultaneo con cuerda	Biceps	Jueves	0	0	
23	Curl simultaneo con polea	Biceps	Jueves	0	0	
37	Curl con mancuerna inclinado	Biceps	Jueves	0	0	
37	Curl scott con mancuerna	Biceps	Jueves	0	0	
37	Curl scott simultaneo con mancuerna	Biceps	Jueves	0	0	
37	Curl scott con barra	Biceps	Jueves	0	0	
0	Pilates	Clase	Viernes	0	0	
0	Día De Descanso	Descanso	Sábado	0	0	
0	Día De Descanso	Descanso	Domingo	0	0	