

**PEDRO JOSÉ FLORES CABANILLAS****Fecha: 2015-04-19**

**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.**

**La relación indica el orden de ejecución de los ejercicios, recuerda seguirlos como te los ha asignado tu entrenador para un mejor resultado.**

**Vive Spin Gym!**

MAQUINA	EJERCICIO	TIPO RUTINA	DIA	CIRCUITOS	REPETICIONES	RELACION
26	Jalon a la nuca	Espalda	Lunes	3	15	
26	Jalon al frente	Espalda	Lunes	3	15	
4	Press en maquina horizontal	Pecho	Lunes	3	15	
4	Press en maquina vertical	Pecho	Lunes	3	15	
37	Levantamiento frontal con mancuerna	Hombro	Lunes	3	15	
37	Levantamiento laterales con mancuerna	Hombro	Lunes	3	15	
31	Curl scott en aparato	Biceps	Lunes	3	15	
37	Curl martillo con mancuerna	Biceps	Lunes	3	15	
29	Curl femoral acostado	Pierna	Lunes	3	15	
7	Fondos en maquina	Triceps	Lunes	3	15	
3	Extensiones	Pierna	Lunes	3	15	
37	Copa a dos manos	Triceps	Lunes	3	15	
19	Gemelos sentado	Pierna	Lunes	3	15	
0	Levantamiento de tronco	Abdomen	Lunes	3	15	

MAQUINA	EJERCICIO	TIPO RUTINA	DIA	CIRCUITOS	REPETICIONES	RELACION
0	Levantamiento de pierna sentado con polea	Abdomen	Lunes	3	15	
26	Jalon a la nuca	Espalda	Martes	3	15	a1
26	Jalon al frente	Espalda	Martes	3	15	a2
4	Press en maquina horizontal	Pecho	Martes	3	15	b1
4	Press en maquina vertical	Pecho	Martes	3	15	b2
37	Levantamiento laterales con mancuerna	Hombro	Martes	3	15	c1
37	Levantamiento frontal con mancuerna	Hombro	Martes	3	15	c2
31	Curl scott en aparato	Biceps	Martes	3	15	d1
37	Curl martillo con mancuerna	Biceps	Martes	3	15	d2
7	Fondos en maquina	Triceps	Martes	3	15	e1
37	Copa a dos manos	Triceps	Martes	3	15	e2
3	Extensiones	Pierna	Martes	3	15	f1
29	Curl femoral acostado	Pierna	Martes	3	15	f2
19	Gemelos sentado	Pierna	Martes	3	15	g1
0	Levantamiento de tronco	Abdomen	Martes	3	15	h1
0	Levantamiento de pierna sentado con polea	Abdomen	Martes	3	15	i1
26	Jalon a la nuca	Espalda	Miércoles	3	15	a1
26	Jalon al frente	Espalda	Miércoles	3	15	a2
4	Press en maquina horizontal	Pecho	Miércoles	3	15	b1
4	Press en maquina vertical	Pecho	Miércoles	3	15	b2
37	Levantamiento laterales con mancuerna	Hombro	Miércoles	3	15	c1
37	Levantamiento frontal con mancuerna	Hombro	Miércoles	3	15	c2

MAQUINA	EJERCICIO	TIPO RUTINA	DIA	CIRCUITOS	REPETICIONES	RELACION
31	Curl scott en aparato	Biceps	Miércoles	3	15	d1
37	Curl martillo con mancuerna	Biceps	Miércoles	3	15	d2
7	Fondos en maquina	Triceps	Miércoles	3	15	e1
37	Copa a dos manos	Triceps	Miércoles	3	15	e2
3	Extensiones	Pierna	Miércoles	3	15	f1
29	Curl femoral acostado	Pierna	Miércoles	3	15	f2
19	Gemelos sentado	Pierna	Miércoles	3	15	g1
0	Levantamiento de tronco	Abdomen	Miércoles	3	15	h1
0	Levantamiento de pierna sentado con polea	Abdomen	Miércoles	3	15	i1
26	Jalon a la nuca	Espalda	Jueves	3	15	a1
26	Jalon al frente	Espalda	Jueves	3	15	a2
4	Press en maquina horizontal	Pecho	Jueves	3	15	b1
4	Press en maquina vertical	Pecho	Jueves	3	15	b2
37	Levantamiento laterales con mancuerna	Hombro	Jueves	3	15	c1
37	Levantamiento frontal con mancuerna	Hombro	Jueves	3	15	c2
31	Curl scott en aparato	Biceps	Jueves	3	15	d1
37	Curl martillo con mancuerna	Biceps	Jueves	3	15	d2
7	Fondos en maquina	Triceps	Jueves	3	15	e1
37	Copa a dos manos	Triceps	Jueves	3	15	e2
3	Extensiones	Pierna	Jueves	3	15	f1
29	Curl femoral acostado	Pierna	Jueves	3	15	f2
19	Gemelos sentado	Pierna	Jueves	3	15	g1
0	Levantamiento de tronco	Abdomen	Jueves	3	15	h1
0	Levantamiento de pierna	Abdomen	Jueves	3	15	i1

MAQUINA	EJERCICIO	TIPO RUTINA	DIA	CIRCUITOS	REPETICIONES	RELACION
	<i>sentado con polea</i>					
4	<i>Press en maquina vertical</i>	<i>Pecho</i>	<i>Viernes</i>	3	15	b2
26	<i>Jalon al frente</i>	<i>Espalda</i>	<i>Viernes</i>	3	15	a2
4	<i>Press en maquina horizontal</i>	<i>Pecho</i>	<i>Viernes</i>	3	15	b1
26	<i>Jalon a la nuca</i>	<i>Espalda</i>	<i>Viernes</i>	3	15	a1
37	<i>Levantamiento laterales con mancuerna</i>	<i>Hombro</i>	<i>Viernes</i>	3	15	c1
37	<i>Levantamiento frontal con mancuerna</i>	<i>Hombro</i>	<i>Viernes</i>	3	15	c2
31	<i>Curl scott en aparato</i>	<i>Biceps</i>	<i>Viernes</i>	3	15	d1
37	<i>Curl martillo con mancuerna</i>	<i>Biceps</i>	<i>Viernes</i>	3	15	d2
7	<i>Fondos en maquina</i>	<i>Triceps</i>	<i>Viernes</i>	3	15	e1
37	<i>Copa a dos manos</i>	<i>Triceps</i>	<i>Viernes</i>	3	15	e2
3	<i>Extensiones</i>	<i>Pierna</i>	<i>Viernes</i>	3	15	f1
29	<i>Curl femoral acostado</i>	<i>Pierna</i>	<i>Viernes</i>	3	15	f2
19	<i>Gemelos sentado</i>	<i>Pierna</i>	<i>Viernes</i>	3	15	g1
0	<i>Levantamiento de tronco</i>	<i>Abdomen</i>	<i>Viernes</i>	3	15	h1
0	<i>Levantamiento de pierna sentado con polea</i>	<i>Abdomen</i>	<i>Viernes</i>	3	15	i1
0	<i>Día De Descanso</i>	<i>Descanso</i>	<i>Sábado</i>	3	15	-
0	<i>Día De Descanso</i>	<i>Descanso</i>	<i>Domingo</i>	3	15	-