

Rutina Creada en SpinGym

PEDRO JOS IFLORES CABANILLAS

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 RUTINA	DIA	CIRCUITOS	REPETICIONES	RELACION
4	Press en maquina horizontal	Pecho	Lunes	4	15	
26	Jalon al frente	Espalda	Lunes	3	15	
26	Jalon a la nuca	Espalda	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	
0	Levantamiento de pierna sentado con polea	Abdomen	Lunes	3	15	
26	Jalon a la nuca	Espalda	Martes	3	15	al
26	Jalon al frente	Espalda	Martes	3	15	a2



TIPO CIRCUITOS REPETICIONES RELACION **MAQUINA EJERCICIO** DIA **RUTINA** Press en maquina 4 Martes **b**1 Pecho 3 15 horizontal Press en maquina 4 Martes 3 b2 Pecho 15 vertical Levantamiento 37 laterales con Hombro Martes 3 15 c1 mancuerna Levantamiento frontal 37 Hombro Martes 3 15 c2con mancuerna 31 Curl scott en aparato **Biceps** Martes 3 15 d1 Curl martillo con 37 **Biceps** Martes 3 15 d2 mancuerna 7 Fondos en maquina Triceps Martes 3 15 e 1 37 Copa a dos manos Triceps Martes 3 15 e2 Extensiones Pierna 3 15 f1 3 Martes 3 15 f2 29 Curl femoral acostado Pierna Martes 19 Gemelos sentado Pierna 3 Martes 15 g 1 Levantamiento de 3 0 Abdomen Martes 15 h1 tronco Levantamiento de 0 pierna sentado con Abdomen Martes 3 15 i1 polea Espalda Miércoles 3 15 26 Jalon a la nuca a1 Jalon al frente Miércoles 3 15 26 Espalda a2 Press en maquina 4 Pecho Miércoles 3 15 b1 horizontal Press en maquina Pecho Miércoles 4 3 15 b2 vertical Levantamiento 37 3 15 laterales con Hombro Miércoles c 1 mancuerna Levantamiento frontal 37 Hombro Miércoles 3 15 c2con mancuerna 31 Curl scott en aparato **Biceps** Miércoles 3 15 d1 Curl martillo con 37 Biceps Miércoles 3 15 d2mancuerna 7 Fondos en maquina Triceps Miércoles 3 15 e 1 37 Copa a dos manos Triceps Miércoles 3 15 e2 Pierna Miércoles 3 Extensiones 3 15 f1 Curl femoral acostado 29 Pierna Miércoles 3 15 f2 19 Gemelos sentado Miércoles 3 15 Pierna g1



TIPO CIRCUITOS REPETICIONES RELACION **MAQUINA EJERCICIO** DIA **RUTINA** Levantamiento de 0 Abdomen Miércoles 3 h1 15 tronco Levantamiento de 0 pierna sentado con Abdomen Miércoles 3 15 i1 polea 26 Jalon a la nuca Espalda Jueves 3 15 a1 Jalon al frente Espalda Jueves 3 15 26 a2 Press en maquina 4 Pecho Jueves 3 15 **b**1 horizontal Press en maquina 4 Pecho Jueves 3 15 b2 vertical Levantamiento 37 laterales con Hombro Jueves 3 15 c1 mancuerna Levantamiento frontal 37 Hombro Jueves 3 15 c2con mancuerna 31 Curl scott en aparato Jueves 3 15 d1 **Biceps** Curl martillo con 3 d2 37 **Biceps** Jueves 15 mancuerna 7 Fondos en maquina Triceps Jueves 3 15 e 1 37 Copa a dos manos Triceps 3 Jueves 15 e2 3 3 15 Extensiones Pierna f1 Jueves 29 Curl femoral acostado Pierna 3 15 Jueves f2 19 Gemelos sentado Pierna 3 15 Jueves g1Levantamiento de 0 Abdomen Jueves 3 15 h1 tronco Levantamiento de 0 3 pierna sentado con Abdomen Jueves 15 i1 polea Press en maquina 4 Pecho Viernes 3 15 b2 vertical 26 3 15 Jalon al frente Espalda Viernes a2 Press en maquina 4 Pecho Viernes 3 15 b1 horizontal 26 Jalon a la nuca Espalda Viernes 3 15 a1 Levantamiento 37 laterales con Hombro Viernes 3 15 c 1 mancuerna Levantamiento frontal 37 Hombro Viernes 3 15 c2con mancuerna 31 3 15 d1 Curl scott en aparato **Biceps** Viernes



MAQUINA	EJERCICIO	TIPO RUTINA	DIA	CIRCUITOS	REPETICIONES	RELACION
37	Curl martillo con mancuerna	Biceps	Viernes	3	15	d2
7	Fondos en maquina	Triceps	Viernes	3	15	e1
37	Copa a dos manos	Triceps	Viernes	3	15	e2
3	Extensiones	Pierna	Viernes	3	15	f1
29	Curl femoral acostado	Pierna	Viernes	3	15	f2
19	Gemelos sentado	Pierna	Viernes	3	15	g1
0	Levantamiento de tronco	Abdomen	Viernes	3	15	h1
0	Levantamiento de pierna sentado con polea	Abdomen	Viernes	3	15	i1
0	Día De Descanso	Descanso	Sábado	3	15	-
0	Día De Descanso	Descanso	Domingo	3	15	-