

# Rutina Creada en SpinGym

## PEDRO JOSÉ FLORES 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 ROUTINA	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	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

MAQUINA	EJERCICIO	TIPO ROUTINA	DIA	CIRCUITOS	REPETICIONES	RELACION
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
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

MAQUINA	EJERCICIO	TIPO RUTINA	DIA	CIRCUITOS	REPETICIONES	RELACION
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 sentado con polea	Abdomen	Jueves	3	15	i1
4	Press en maquina vertical	Pecho	Viernes	3	15	b2
26	Jalon al frente	Espalda	Viernes	3	15	a2
4	Press en maquina horizontal	Pecho	Viernes	3	15	b1
26	Jalon a la nuca	Espalda	Viernes	3	15	a1
37	Levantamiento laterales con mancuerna	Hombro	Viernes	3	15	c1
37	Levantamiento frontal con mancuerna	Hombro	Viernes	3	15	c2
31	Curl scott en aparato	Biceps	Viernes	3	15	d1
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	-