Reporte: 2015-08-04



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 F	REPETICIONES 1	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	b 1
4	Press en maquina vertical	Pecho	Martes	3	15	b2

Reporte: 2015-08-04



TIPO **MAQUINA EJERCICIO** DIA CIRCUITOS REPETICIONES RELACION **RUTINA** Levantamiento laterales 37 Hombro 3 15 Martes c 1 con mancuerna Levantamiento frontal 37 Hombro Martes 3 15 c2con mancuerna 31 Curl scott en aparato **Biceps** Martes 3 15 d1 Curl martillo con 37 3 15 d2**Biceps** Martes mancuerna 7 Fondos en maquina Triceps Martes 3 15 e1 3 37 Copa a dos manos Triceps Martes 15 e2 Extensiones 3 3 Pierna Martes 15 f1 29 Curl femoral acostado Pierna 3 15 f2 Martes Gemelos sentado Pierna 3 19 Martes 15 g 1 Levantamiento de 0 Abdomen 3 15 h1 Martes tronco Levantamiento de pierna 0 Abdomen Martes 3 15 i1 sentado con polea Miércoles 3 26 Jalon a la nuca Espalda 15 a1 26 Jalon al frente 3 15 Espalda Miércoles a2 Press en maquina 4 Pecho Miércoles 3 15 **b**1 horizontal Press en maquina Miércoles Pecho 3 15 b2 4 vertical Levantamiento laterales 37 Hombro Miércoles 3 15 c1 con mancuerna Levantamiento frontal Miércoles 37 Hombro 3 15 c2con mancuerna 31 3 15 d1 Curl scott en aparato Biceps Miércoles Curl martillo con 37 3 15 d2**Biceps** Miércoles mancuerna 7 Fondos en maquina **Triceps** Miércoles 3 15 e1 3 37 Copa a dos manos Triceps Miércoles 15 e2 Extensiones Pierna Miércoles 3 3 15 f1 29 Curl femoral acostado Pierna Miércoles 3 15 f2 Gemelos sentado 19 Pierna Miércoles 3 15 g1 Levantamiento de 0 Abdomen Miércoles 3 15 h1 tronco Levantamiento de pierna Abdomen Miércoles 0 3 15 i1 sentado con polea 26 Jalon a la nuca Espalda 3 15 Jueves a1 26 Jalon al frente 3 15 Espalda Jueves a2 Press en maquina 4 Pecho Jueves 3 15 b1 horizontal

Reporte: 2015-08-04



TIPO MAQUINA EJERCICIO DIA CIRCUITOS REPETICIONES RELACION **RUTINA** Press en maquina 4 Pecho Jueves 3 15 b2 vertical Levantamiento laterales 37 Hombro Jueves 3 15 c1 con mancuerna Levantamiento frontal 37 Hombro 3 15 c2Jueves con mancuerna 3 15 31 Curl scott en aparato **Biceps** Jueves d1 Curl martillo con 37 **Biceps** 3 15 d2Jueves mancuerna 3 7 Fondos en maquina Triceps Jueves 15 e1 3 15 e2 37 Copa a dos manos Triceps Jueves 3 Extensiones Pierna Jueves 3 15 f1 Curl femoral acostado Pierna 3 29 Jueves 15 f2 19 Gemelos sentado Pierna 3 15 Jueves g 1 Levantamiento de 0 Abdomen Jueves 3 15 h1 tronco Levantamiento de pierna i1 0 Abdomen 3 15 Jueves sentado con polea Press en maquina 4 Pecho Viernes 3 15 b2 vertical 26 Jalon al frente Espalda Viernes 3 15 a2 Press en maquina 4 Pecho Viernes 3 15 **b**1 horizontal 26 Jalon a la nuca Espalda Viernes 3 15 a1 Levantamiento laterales 37 Hombro Viernes 3 15 c1 con mancuerna Levantamiento frontal 37 Hombro Viernes 3 15 c2con mancuerna 31 3 15 d1 Curl scott en aparato Biceps Viernes Curl martillo con 37 Biceps Viernes 3 15 d2 mancuerna 7 Triceps Viernes 3 15 e1 Fondos en maquina 37 Copa a dos manos 3 15 e2 Triceps Viernes 3 3 Extensiones Pierna Viernes 15 f1 Curl femoral acostado 3 15 f2 29 Pierna Viernes 19 Gemelos sentado Pierna Viernes 3 15 g1 Levantamiento de 0 Abdomen Viernes 3 15 h1 tronco Levantamiento de pierna 0 Abdomen Viernes 3 15 i1 sentado con polea 0 Día De Descanso Descanso 3 15 Sábado 0 Día De Descanso 3 15 Descanso Domingo