

PEDRO JOSÉ FLORES CABANILLAS**Fecha: 2015-10-14**

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.

Vive Spin Gym!**Lunes**

MAQUINA	EJERCICIO	CIRCUITOS	REPETICIONES
4	Press en maquina horizontal	5	15
26	Jalon al frente	3	15
26	Jalon a la nuca	3	15
4	Press en maquina vertical	3	15
37	Levantamiento frontal con mancuerna	3	15
37	Levantamiento laterales con mancuerna	3	15
31	Curl scott en aparato	3	15
37	Curl martillo con mancuerna	3	15
29	Curl femoral acostado	3	15
7	Fondos en maquina	3	15
3	Extensiones	3	15
37	Copa a dos manos	3	15
19	Gemelos sentado	3	15
0	Levantamiento de tronco	3	15
0	Levantamiento de pierna sentado con polea	3	15

Martes

MAQUINA	EJERCICIO	CIRCUITOS	REPETICIONES
26	Jalon a la nuca	3	15
26	Jalon al frente	3	15
4	Press en maquina horizontal	3	15
4	Press en maquina vertical	3	15
37	Levantamiento laterales con mancuerna	3	15
37	Levantamiento frontal con mancuerna	3	15
31	Curl scott en aparato	3	15
37	Curl martillo con mancuerna	3	15
7	Fondos en maquina	3	15
37	Copa a dos manos	3	15
3	Extensiones	3	15
29	Curl femoral acostado	3	15
19	Gemelos sentado	3	15
0	Levantamiento de tronco	3	15
0	Levantamiento de pierna sentado con polea	3	15

Miercoles

MAQUINA	EJERCICIO	CIRCUITOS	REPETICIONES
26	Jalon a la nuca	3	15
26	Jalon al frente	3	15
4	Press en maquina horizontal	3	15
4	Press en maquina vertical	3	15
37	Levantamiento laterales con mancuerna	3	15
37	Levantamiento frontal con mancuerna	3	15
31	Curl scott en aparato	3	15
37	Curl martillo con mancuerna	3	15
7	Fondos en maquina	3	15
37	Copa a dos manos	3	15
3	Extensiones	3	15

MAQUINA	EJERCICIO	CIRCUITOS	REPETICIONES
29	Curl femoral acostado	3	15
19	Gemelos sentado	3	15
0	Levantamiento de tronco	3	15
0	Levantamiento de pierna sentado con polea	3	15

Jueves

MAQUINA	EJERCICIO	CIRCUITOS	REPETICIONES
26	Jalon a la nuca	3	15
26	Jalon al frente	3	15
4	Press en maquina horizontal	3	15
4	Press en maquina vertical	3	15
37	Levantamiento laterales con mancuerna	3	15
37	Levantamiento frontal con mancuerna	3	15
31	Curl scott en aparato	3	15
37	Curl martillo con mancuerna	3	15
7	Fondos en maquina	3	15
37	Copa a dos manos	3	15
3	Extensiones	3	15
29	Curl femoral acostado	3	15
19	Gemelos sentado	3	15
0	Levantamiento de tronco	3	15
0	Levantamiento de pierna sentado con polea	3	15

Viernes

MAQUINA	EJERCICIO	CIRCUITOS	REPETICIONES
4	Press en maquina vertical	3	15
26	Jalon al frente	3	15
4	Press en maquina	3	15

MAQUINA	EJERCICIO	CIRCUITOS	REPETICIONES
	<i>horizontal</i>		
26	<i>Jalon a la nuca</i>	3	15
37	<i>Levantamiento laterales con mancuerna</i>	3	15
37	<i>Levantamiento frontal con mancuerna</i>	3	15
31	<i>Curl scott en aparato</i>	3	15
37	<i>Curl martillo con mancuerna</i>	3	15
7	<i>Fondos en maquina</i>	3	15
37	<i>Copa a dos manos</i>	3	15
3	<i>Extensiones</i>	3	15
29	<i>Curl femoral acostado</i>	3	15
19	<i>Gemelos sentado</i>	3	15
0	<i>Levantamiento de tronco</i>	3	15
0	<i>Levantamiento de pierna sentado con polea</i>	3	15

Sabado

MAQUINA	EJERCICIO	CIRCUITOS	REPETICIONES
0	<i>Día De Descanso</i>	3	15

Domingo

MAQUINA	EJERCICIO	CIRCUITOS	REPETICIONES
0	<i>Día De Descanso</i>	3	15