

<b>Fecha:</b>		<b>* TITANIUM GYM *</b>
<b>Nombre:</b>		
<b>Apellido:</b>		
<b>Edad:</b>		
<b>Peso:</b>		
<b>Objetivo:</b>	<b>Recomposicion corporal</b>	
<b>Nivel:</b>	<b>Intermedio</b>	
<b>Cantidad de días:</b>	<b>5</b>	
<b>Lesiones/Patolog:</b>		
<b>Profesor:</b>	<b>Belen</b>	



DIA 1					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
CUADRICEPS	Cuadriceps-Sentadilla Hack 45	5	12	1 minuto	1 serie entrada en calor x20
CUADRICEPS	Cuadriceps-Prensa	3	10/10	1 minuto	10 abierto+10 cerrado
CUADRICEPS	Cuadriceps- Sentadilla en Smith	3	12	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Estocadas con mancuernas	3	20	1 minuto	ida y vuelta con doble impulso
CUADRICEPS	Cuadriceps-Extension en maquina	3	10/10/10	1 minuto	10completas+10seg+10cortitas
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Camilla Isquios acostado	4	12	1 minuto	
PANTORRILLAS	Pantorrillas-Sentado en maquina	4	20	1 minuto	

DIA 2					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
ESPALDA	Espalda-Remo bajo en maquina	4	12	1 minuto	
ESPALDA	Espalda-Serrucho con Mancuerna	3	10	1 minuto	
ESPALDA	Espalda-Jalon Frontal en dorsalera agarre abierto barra larga	3	14	2 minutos	biserie
ESPALDA	Espalda-Pull Over en Polea		12		
BICEPS	Biceps-Curl con barra W	4	12	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl Martillo con mancuerna	3	14	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl banco scott unilateral con mancuernas	3	10	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl en maquina	3	12	1 minuto	

DIA 3					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
ADUCTORES	Aductores-En maquina	4	16	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Peso Muerto Rumano con barra	4	12	1 minuto	
GLUTEOS	Gluteos-Sentadilla Bulgara	3	10	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Prensa 90 grados piernas abiertas	3	12	1 minuto	
GLUTEOS	Gluteos-Hip Trust en maquina	4	14	1 minuto	
GLUTEOS	Gluteos-Patadas en polea baja	3	16	1 minuto	
GLUTEOS	Gluteos-Abduccion lateral en polea baja	3	12	1 minuto	
DIA 4					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
PECHO	Pecho-Press banco plano con mancuernas	4	12	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Press militar con mancuernas sentado	4	12	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Vuelos Laterales con mancuernas sentado	3	10	1 minuto	
HOMBROS	Hombros vuelos frontales con disco	3	12	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Vuelos posteriores con mancuernas	3	10	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Extension en polea con triangulo	4	14	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Extension en polea tras nuca con sogá	3	12	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Fondos en paralelas	3	10	1 minuto	
DIA 5					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
CUADRICEPS	Cuadriceps-Extension en maquina	4	25/20/20/15	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps - Sentadilla Hack	3	12	1 minuto	con doble impulso
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Sumo con Mancuernas	3	14	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Hack Invertido	3	12	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Camilla Isquios acostado	4	10/10/10	REST PAUSE	peso moderado y controladas
GLUTEOS	Gluteos-Patadas en cuadrupedia con tobilleras	3	20	1 minuto	
GLUTEOS	Gluteos-Estocadas hacia atrás	3	10	1 minuto	
ADUCTORES	Aductores-En maquina	3	12	1 minuto	
PANTORRILLAS	Pantorrillas - Parado en Smith	4	20	1 minuto	