

Fecha:	14/05/2025	* TITANIUM GYM *
Nombre:	ALFREDO	
Apellido:	SICCO	
Edad:		
Peso:		
Objetivo:	Recomposicion corporal	
Nivel:		
Cantidad de días:	3	
Lesiones/Patolog:		
Profesor:	Belen	



DIA 1					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
ESPALDA	Espalda-Jalon Frontal en dorsalera agarre abierto barra larga	4	15/12/12/10	1 minuto	
ESPALDA	Espalda-Serrucho con Mancuerna	4	12	1 minuto	
ESPALDA	Espalda-Remo bajo en maquina	4	10/10/10	REST PAUSE	PESO MODERADO
BICEPS	Biceps-Curl con barra W	4	14	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl alternado con mancuernas parado	4	12	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl Martillo con mancuerna	4	12	1 minuto	
ABDOMEN	Abdomen-Elevaciones de Piernas colgado	5	14	1 minuto	

DIA 2					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
CUADRICEPS	Cuadriceps-Extension en maquina	4	14	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps - Sentadilla Hack	4	12	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Prensa	4	14	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Sumo con Mancuernas	4	12	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Curl femoral en maquina sentado	4	12	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Camilla Isquios acostado	4	14	1 minuto	
ADUCTORES	Aductores-En maquina	4	16	1 minuto	
PANTORRILLAS	Pantorrillas-Sentado en maquina	4	20	1 minuto	

DIA 3

MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
PECHO	Pecho-Press banco plano con barra	4	12	1 minuto	
PECHO	Pecho-Aperturas banco inclinado con Mancuernas	4	12	1 minuto	
PECHO	Pecho-Peck Deck	4	14	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Extension en polea con soga	4	14	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Copa con mancuernas	3	12	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Extension en polea tras nuca con soga	3	12	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Press militar con mancuernas sentado	4	14	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Vuelos Laterales con mancuernas parado	3	12	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Vuelos Frontales con mancuernas	3	12	1 minuto	

DIA 4

[illegible]

DIA 5

[illegible]