Fecha:	* TITANIUM GYM *				
Nombre:					123
Apellido:					
Edad:					
Peso:					A STATE OF THE STA
Objetivo:	Mantenimiento				
Nivel:					
Cantidad de días:	3				
Lesiones/Patolog:					
	Belen				
DIA 1	<u> </u>				
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
ESPALDA	Espalda-Jalon Frontal en dorsalera agarre abierto barra larga	4	14	1 minuto	
ESPALDA	Espalda-Serrucho con Mancuerna	3	12	1 minuto	
ESPALDA	Espalda-Remo con barra agarre Supino	3	12	1 minuto	
ESPALDA	Espalda-Remo bajo en maquina	4	14	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl con barra W	4	12	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl Martillo con mancuerna	3	12	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl banco scott unilateral con mancuernas	3	10	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl en maquina	4	10	1 minuto	
ABDOMEN	Abdomen-Sit Up	5	20	1 minuto	
DIA G					
DIA 2		0-0-0			
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
				-	
				-	
			I		

DIA 3					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANS0	OBSERVACIONES
CUADRICEPS	Cuadriceps-Sentadilla Hack 45	4	12	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Prensa	3	14	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Estocadas con mancuernas	3	10	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Extension en maquina	4	14	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Peso Muerto Rumano con mancuernas	3	12	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Sumo con Mancuernas	3	14	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Camilla Isquios acostado	4	12	1 minuto	
ADUCTORES	Aductores-En maquina	4	16	1 minuto	
PANTORRILLAS	Pantorrillas-Sentado en maquina	4	20	1 minuto	
DIA 4					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
DIA 5			•		
MUSCUL0	EJERCICIO EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
PECHO	Pecho-Press banco plano con mancuernas	4	14	1 minuto	
PECHO	Pecho-Aperturas banco inclinado con Mancuernas	3	12	1 minuto	
PECHO	Pecho-Peck Deck	4	12	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Extension en polea con soga	4	14	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Extension en polea tras nuca con barra	4	12	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Fondos en paralelas	3	10	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Press militar con mancuernas sentado	4	12	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Vuelos Laterales con mancuernas parado	3	12	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Face Pull en polea	3	14	1 minuto	