

Fecha:		* TITANIUM GYM *
Nombre:		
Apellido:		
Edad:		
Peso:		
Objetivo:	Recomposicion corporal	
Nivel:	Principiante	
Cantidad de días:	5	
Lesiones/Patolog:	ninguno	
Profesor:	Belen	



DIA 1					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
CUADRICEPS	Cuadriceps - Sentadilla Hack	4	12	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Prensa	4	14	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Subidas al cajon	4	10	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps- estocadas en el lugar con mancuernas	4	12	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Extension en maquina	4	14	1 minuto	
ADUCTORES	Aductores-En maquina	4	16	1 minuto	
PANTORRILLAS	Pantorrillas-Sentado en maquina	4	20	1 minuto	

DIA 2					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
PECHO	Pecho-Peck Deck	4	14	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Extension en polea con soga	4	14	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Copa con mancuernas	4	12	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Fondos en paralelas	4	10	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Vuelos Laterales con mancuernas parado	4	12	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Vuelos Frontales con mancuernas	4	12	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Face Pull en polea	4	12	1 minuto	

DIA 3					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Curl femoral en maquina sentado	4	14	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Hack Invertido	4	12	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Sumo con Mancuernas	4	14	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Prensa 90 grados piernas abiertas	4	12	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Peso Muerto con Mancuernas	4	12	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Camilla Isquios acostado	4	14	1 minuto	
PANTORRILLAS	Pantorrillas-Sentado en maquina	4	20	1 minuto	
DIA 4					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
ESPALDA	Espalda-Jalon Frontal en dorsalera agarre abierto barra larga	4	14	1 minuto	
ESPALDA	Espalda-Remo bajo en maquina	4	12	1 minuto	
ESPALDA	Espalda-Remo sentado en Maquina agarre neutro	4	12	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl banco scott unilateral con mancuernas	4	12	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl Martillo con mancuerna	4	12	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl alternado con mancuernas parado	4	12	1 minuto	
CARDIO	Cardio-Burpees	5	10	1 minuto	
DIA 5					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
GLUTEOS	Gluteos-Hip Trust con mancuerna	4	14	1 minuto	
GLUTEOS	Gluteos-Globet Squat	4	14	1 minuto	
GLUTEOS	Gluteos-Estocadas hacia atrás	4	12	1 minuto	
GLUTEOS	Gluteos-Patadas en cuadrupedia con tobilleras	4	16	1 minuto	
GLUTEOS	Gluteos-Abduccion lateral acostado con tobillera	4	12	1 minuto	
ADUCTORES	Aductores-En maquina	4	16	1 minuto	
PANTORRILLAS	Pantorrillas-Sentado en maquina	4	20	1 minuto	