

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



DIA 1

MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
ESPALDA	Espalda-Jalon Frontal en dorsalera agarre abierto barra larga	4	12	1 minuto	
ESPALDA	Espalda-Remo sentado en Maquina agarre neutro	4	14	1 minuto	
ESPALDA	Espalda-Remo bajo en maquina	4	12	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl con barra W	4	12	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl alternado con mancuernas parado	4	10	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl Martillo con mancuerna	4	12	1 minuto	
ABDOMEN	Abdomen-Sit Up	5	20	1 minuto	

DIA 2

MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
CUADRICEPS	Cuadriceps-Extension en maquina	4	14	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps - Sentadilla Hack	3	12	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Prensa	4	14	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps- estocadas en el lugar con mancuernas	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-Vuelos Frontales con mancuernas	3	12	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 mancuernas	4	12	1 minuto	
PECHO	Pecho-Aperturas banco inclinado con Mancuernas	3	12	1 minuto	
PECHO	Pecho-Peck Deck	3	14	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Extension en polea con sogá	4	12	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Copa con mancuernas	3	12	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Fondos en paralelas	3	10	1 minuto	
DIA 4					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Peso Muerto Rumano con mancuernas	4	12	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Sumo con Mancuernas	3	14	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Camilla Isquios acostado	3	12	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Curl femoral en maquina sentado	3	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 5					
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
ESPALDA	Espalda-Jalon Frontal en dorsalera agarre abierto barra larga	4	12	1 minuto	
ESPALDA	Espalda-Remo con barra agarre Supino	3	10	1 minuto	
PECHO	Pecho-Pullover con Mancuernas	4	12	1 minuto	
PECHO	Pecho-Peck Deck	3	14	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Vuelos Laterales con mancuernas parado	4	12	1 minuto	
HOMBROS	Hombros-Vuelos Frontales con mancuernas	4	12	1 minuto	
TRICEPS	Triceps-Extension en polea con triangulo	4	12	1 minuto	
BICEPS	Biceps-Curl banco scott unilateral con mancuernas	4	10	1 minuto	