Fecha:	* TITANIUM GYM *				
Nombre:					123
Apellido:					
Edad:					
Peso:					
Objetivo:	Recomposicion corporal				
Nivel:					
Cantidad de días:	3				
Lesiones/Patolog:					
Profesor:	Belen				
DIA 1	<u> </u>				
MUSCULO	EJERCICIO EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES
CUADRICEPS	Cuadriceps-Sentadilla Hack 45	4	12	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Prensa	3	14	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Subidas al cajon	3	12	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Estocadas con mancuernas	3	20	1 minuto	estocadas caminando ida/vuelta con y ida/vuelta sin
CUADRICEPS	Cuadriceps - Sentadilla Hack	3	12	1 minuto	
CUADRICEPS	Cuadriceps-Extension en maquina	4	14	1 minuto	
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Camilla Isquios acostado	4	14	1 minuto	controlada la bajada
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
1			1	I	

DIA 3								
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	3	12	1 minuto				
PECH0	Pecho-Peck Deck	4	12	1 minuto				
TRICEPS	Triceps-Extension en polea con soga	4	14	1 minuto				
TRICEPS	Triceps-Fondos en paralelas	3	10	1 minuto				
BICEPS	Biceps-Curl con barra W	4	12	1 minuto				
BICEPS	Biceps-Curl banco scott unilateral 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				
DIA 4								
MUSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES			
DIA 5								
MUSCUL0	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	OBSERVACIONES			
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Peso Muerto Rumano con barra	4	12	1 minuto				
GLUTEOS	Gluteos-Sentadilla Bulgara	3	10	1 minuto				
GLUTEOS	Gluteos-Hip Trust en maquina	3	14	1 minuto				
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Curl femoral en maquina sentado	4	12	1 minuto				
ISQUIOTIBIALES	Isquios-Hack Invertido	3	12	1 minuto				
GLUTEOS	Gluteos-Patadas en polea baja	3	14	1 minuto				
GLUTEOS	Gluteos-Abduccion lateral en polea baja	3	12	1 minuto				
PANTORRILLAS	Pantorrillas-Sentado en maquina	4	20	1 minuto				