

# GYM PLANNER

Tu Rutina Personalizada

## PORTADA

Este es tu plan de entrenamiento personalizado.

Sigue las instrucciones y logra tus objetivos.

Creado con Gym Planner

[www.gymplanner.com](http://www.gymplanner.com)

# INSTRUCCIONES

## Como usar tu rutina:

1. Lee cada ejercicio cuidadosamente
2. Calienta 5-10 minutos antes de empezar
3. Realiza las series y repeticiones indicadas
4. Respeta los tiempos de descanso
5. Mantente hidratado durante el entrenamiento
6. Estira al finalizar la rutina

## Consejos importantes:

- Mantén una buena técnica en todo momento
- Si sientes dolor, detente inmediatamente
- Aumenta el peso gradualmente
- Descansa adecuadamente entre sesiones
- Consulta con un profesional si tienes dudas

**Las paginas siguientes contienen tu rutina detallada.**