

Modelo GYM

http://www.modelogym.com

RECUPERAR CONTRASEÑA

ENVIAR

Q

ID
PRIMER NOMBRE
SEGUNDO NOMBR
PRIMER APELLIDO
SEGUNDO APELLI
FECHA NACIMIENT
TELEFONO
EMAIL
RH
ESTATURA
PESO

[illegible]

Modelo GYM

http://www.modelogym.com

DATOS PERSONALES ENTRENADOR

ID	
PRIMER NOMBRE	
SEGUNDO NOMBRE	
PRIMER APELLIDO	
SEGUNDO APELLID	
PROFESION	
TELEFONO	
EMAIL	

REGISTRAR

Modelo GYM

http://www.modelogym.com

RUTINAS

Hombro

Biceps

Triceps

Pecho

Espalda

Pierna

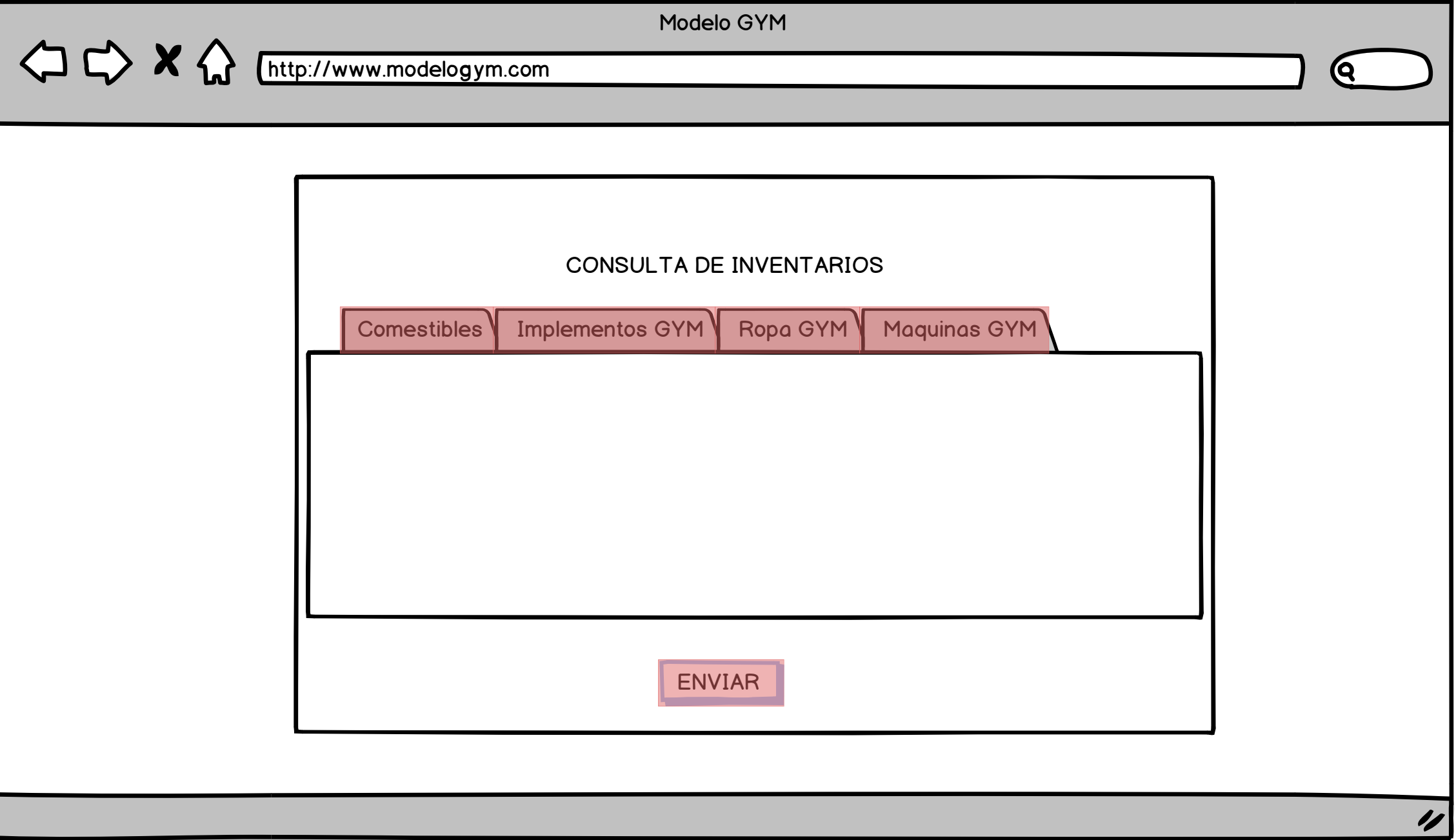
Pantorrilla

Abdomen

Lumbar

Ejercicio

ENVIAR



Modelo GYM

←

→

✕

🏠

http://www.modelogym.com

🔍

HOMBRO

Hombro Vuelos Laterales

Hombro Vuelos Frontales

Hombro Vuelos Mancuerna

Hombro Press Militar

Hombro Press con Mancuerna

Hombro Press Intercalado

Hombro Press Trasnuca

Hombro Vuelos Tumbado

REGISTRAR

Modelo GYM

←

→

✕

🏠

http://www.modelogym.com

🔍

BICEPS

Biceps Curl de Pie con Mancuerna

Biceps Predicador Banco Librre

Biceps Conceptrado

Biceps Predicador Polea

Biceps Martillo

Biceps Sentado Curl

Biceps Curl de Pie con Barra

Biceps Curl con Polea

REGISTRAR

Modelo GYM

←

→

✕

🏠

http://www.modelogym.com

🔍

TRICEPS

Triceps Push Down

Triceps Press Fances Plano

Triceps Fondo Militar

Triceps Supino con Barra

Triceps Fondo Libre

Triceps Supino con Barra 2

Copa con Mancuerna

Triceps Fondos en Banco

Triceps Push Down Soga

Triceps Copa con Polea

REGISTRAR

Modelo GYM

http://www.modelogym.com

PECHO

Pecho Lagartijas

Pecho Press Inclinado

Pecho Press Plano

Pecho Press Declinado

Pecho Lagartijas Inclinadas

Pecho Press Mancuerna

Pecho Crossover

Pecho Aperturas Plano

Pecho Peck Deck

Pecho Pullover

REGISTRAR

Modelo GYM

←

→

✕

🏠

http://www.modelogym.com

🔍

ESPALDA

Espalda Adones Transnuca

Espalda Domina Abierta

Espalda Domina Cerrada

Espalda Remo Mancuerna

Espalda Remo Noventa

Espalda Adones al Pecho

Espalda Remo Barra Apoyada

Espalda Remo Libre

Espalda Pullover Polea

Espalda Barra T Libre

REGISTRAR

Modelo GYM

http://www.modelogym.com

PIERNA

Pierna Prensa

Pierna Haka

Pierna Sentadilla Libre

Pierna Leg Curl Acostado

Pierna Bluck Blucter

Pierna Haka Invertido

Pierna Leg Extensiones

Pierna Patada Adapter

Pierna Peso Muerto

Pierna Tijera con Barra

Pierna Patada Polea

Pierna Extension de Cadera

Pierna Sentadilla Amplia

Pierna Sentadilla Mancuerna

Pierna Sentadilla con Salto

Pierna Puente Gluteo

REGISTRAR

Modelo GYM

http://www.modelogym.com

PANTORRILLA

Pantorrilla Sentado

Pantorrilla Prensa

Pantorrilla Peso en Pelvis

Pantorrilla Femoral Una Pierna

REGISTRAR

Modelo GYM

http://www.modelogym.com

ABDOMEN

Abdomen Plancha

Abdomen Rueda

Abdomen Fitball

Abdomen Recogimiento Uno

Abdomen Recogimiento con Polea

Abdomen Ranas

Abdomen Tijeras

Abdomen Recogimiento 2

Abdomen Bicicleta

Abdomen Elevacion de Tronco

Abdomen Declinado

Abdomen Elevacion de Cadera Plana

REGISTRAR

Modelo GYM

⬅️➡️✖️🏠

http://www.modelogym.com

🔍

LUMBAR

Lumbar Oblicuos Elevacion Alterna

Lumbar Oblicuos Polea

Lumbar Oblicuos Scot Lumbar

Lumbar Oblicuos Baston

Lumbar Oblicuos Superman

Lumbar Oblicuos Mancuerna

Lumbar Oblicuos Scot Oblicuos

Lumbar Oblicuos Giros

REGISTRAR

<http://www.modelogym.com>

EJERCICIO

Ejercicio Funcional Burpress	<input type="text"/>
Ejercicio Funcional Skipping	<input type="text"/>
Ejercicio Funcional Polichinelas	<input type="text"/>
Ejercicio Funcional Escalador	<input type="text"/>
Ejercicio Funcional Squats	<input type="text"/>
Trapezio Remode Pre	<input type="text"/>
Trapezio Encogimiento	<input type="text"/>
Antebrazo Invertido con Barra	<input type="text"/>
Antebrazo Curl Barra Posterior	<input type="text"/>



AB Gilder
Agua
Agua Chupo
Agua con Gas
Agua Grande
Arroz con Leche
Bananos
Tortas
Speed Botella
Speed Lata
Sporade
Squash
Sanduwich
Red Bull
Cake
Galletas
Gatarode
Gatarode Active
Gelatina
Glutomina 6000
Nitro Shock
Nitro SS
Pancake
Peak
150 Fit
150 Fit Sobre
150 Soul
150 Whey 100 %
150 Whey Sobre

[illegible]

Modelo GYM

←

→

✕

🏠

http://www.modelogym.com

🔍

ROPA GYM

Tobilleras

Steep Reebok

Sudadera

Muñequeras

Guantes

Esqueletos

Conjunto Dama

Esqueletos Meganex

Esqueletos Modelo

Fajas

Guantes con Muñequera

REGISTRAR

Modelo GYM

⬅

➡

✕

🏠

http://www.modelogym.com

🔍

IMPLEMENTOS GYM

Banda Sport Tension

Bascula Mecanica Azul

Bascula Lanita

Colchonetas de Cuero

Colchonetas de Cuero Sintetico

Colchonetas en Lona

Creatin Power

Cuadro de Terminacion

Bastones para Aerobicos

Cinturon Belero

Cinturon Sauna

Cinturones

Cojines Para Apoyo de Nuca

Laso

REGISTRAR

Modelo GYM

X

http://www.modelogym.com

MAQUINAS GYM

Arbol de Discos de 1"

Arbol de Discos de 2" Redondo

Arbol de Disco Olimpico

Arbol para Discos de 2" Cuadrado

Balones Fitball

Banco Declinado para Pecho

Banco Horizontal

Banco Horizontal Auxiliar Ajustable

Banco Horizontal para Pecho

Banco Inclinado para Pecho

Banco para Hombro Ajustable

Banco Declinado para Abdominales

Bar Bonos

Barra Larga de 1" en Caucho

Barra Larga de 1" en Metal

Barra Larga de 1" en Tubo

Barra Romana para Biceps de 1"

Barra 2 para Biceps

Barras Cortas de 1"

Barra Semi-Olimpicas

BCAAS

Bicicleta de Spining Speed Bike

Bicicleta de Spining Spining Bike

Bicicleta de Spining Sportop

Bicicleta de Spining Swinch

Calleras

Caminadora Dielle

Caminadora Pro-Form 380

Caminadora Pro-Form 425

Cia 1500

REGISTRAR

Modelo GYM

X

http://www.modelogym.com

REGISTRARSE

ID

PRIMER NOMBRE

SEGUNDO NOMBR

PRIMER APELLIDO

SEGUNDO APELLI

FECHA NACIMIENT

TELEFONO

DIRECCION

ACTUALIZAR