

Nombre:

Fecha:

Validez:

Día1 ()				Día2 ()				Día3 ()			
Ejer:	Series	Reps	Fallo/Desc	Ejer:	Series	Reps	Fallo/Desc	Ejer:	Series	Reps	Fallo/Desc
-			/	-			/	-			/
-			/	-			/	-			/
-			/	-			/	-			/
-			/	-			/	-			/
-			/	-			/	-			/
-			/	-			/	-			/
-			/	-			/	-			/
-			/	-			/	-			/
-			/	-			/	-			/
-			/	-			/	-			/

Nutrición, salud, fitness, e informática aplicada: www.OnlineTrainer.esSíguenos también en facebook: www.facebook.com/OnlineTrainer.es

Cuadricéps								Cuadricéps
	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	
Isquio-Panto								Isquio-Panto
	2-1 (Pies en parte alta)	2-2	2-3	2-4	2-5	2-6	2-7	
Glut-Ad-Abduct								Glut-Ad-Abduct
	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5	3-6	3-7	
Dorsal - Lumb								Dorsal - Lumb
	4-1	4-2	4-3	4-4	4-5	4-6	4-7	
Pecho								Pecho
	5-1	5-2	5-3	5-4	5-5	5-6	5-7	
Hombro								Hombro
	6-1	6-2	6-3	6-4	6-5	6-6	6-7	
Trap - Manguit			Plantilla Rutinas Rápidas. Por David López www.OnlineTrainer.es					Trap - Manguit
	7-1	7-2					7-5	
Brazos								Brazos
	8-1	8-2	8-3	8-4	8-5	8-6	8-7	
Abd-Trans								Abd-Trans
	9-1	9-2	9-3	9-4	9-5	9-6	9-7	
Cardio								Cardio
	10-1	10-2	10-3	10-4	10-5	10-6	10-7	
Estiramientos								Estiramientos
	E-1	E-2	E-3	E-4	E-5	E-6	E-7	
Notas								Notas
	E-9	E-10	E-11	E-12	E-13	E-14	E-15	

Nutrición, salud, fitness, e informática aplicada: www.OnlineTrainer.esSíguenos también en facebook: www.facebook.com/OnlineTrainer.esPlantilla Rutinas Rápidas. Disponible en www.OnlineTrainer.esPlantilla Rutinas Rápidas. Disponible en www.OnlineTrainer.esNutrición, salud, fitness, e informática aplicada: www.OnlineTrainer.esSíguenos también en facebook: www.facebook.com/OnlineTrainer.esSíguenos también en facebook: www.facebook.com/OnlineTrainer.esNutrición, salud, fitness, e informática aplicada: www.OnlineTrainer.es