

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.es](http://www.OnlineTrainer.es)Síguenos también en facebook: [www.facebook.com/OnlineTrainer.es](https://www.facebook.com/OnlineTrainer.es)

Día4 ( )

Día5 ( )

Día6 ( )

Ejer:

Series

Reps

Fallo/Desc

Ejer:

Series

Reps

Fallo/Desc

Ejer:

Series

Reps

Fallo/Desc

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

Nutrición, salud, fitness, e informática aplicada: [www.OnlineTrainer.es](http://www.OnlineTrainer.es)Síguenos también en facebook: [www.facebook.com/OnlineTrainer.es](https://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	
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	
Notas								Notas

Nutrición, salud, fitness, e informática aplicada: [www.OnlineTrainer.es](http://www.OnlineTrainer.es)Síguenos también en facebook: [www.facebook.com/OnlineTrainer.es](https://www.facebook.com/OnlineTrainer.es)