

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

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.esSíguenos también en facebook: www.facebook.com/OnlineTrainer.es

Cuadricéps							
	1 - 1	1 - 2	1 - 3	1 - 4	1 - 5	1 - 6	1 - 7
Isquío-Panto							
	2 - 1 (Pies en parte alta)	2 - 2	2 - 3	2 - 4	2 - 5	2 - 6	2 - 7
Dorsal - Lumb							
	4 - 1	4 - 2	4 - 3	4 - 4	4 - 5	4 - 6	4 - 7
Pecho							
	5 - 1	5 - 2	5 - 3	5 - 4	5 - 5	5 - 6	5 - 7
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				
	7 - 1	7 - 2				7 - 5	7 - 6
Brazos							
	8 - 1	8 - 2	8 - 3	8 - 4	8 - 5	8 - 6	8 - 7
Abd-Trans							
	9 - 1	9 - 2	9 - 3	9 - 4	9 - 5	9 - 6	9 - 7
Cardio							
	10 - 1	10 - 2	10 - 3	10 - 4	10 - 5	10 - 6	10 - 7
Notas							

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