

# PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

## GUIA DE EJERCICIOS DE GIMNASIO

### PECHO

Press banca Sets: Reps: Notes:

Press inclinado Sets: Reps: Notes:

Aperturas Sets: Reps: Notes:

Fondos Sets: Reps: Notes:

Press mancuernas Sets: Reps: Notes:

### ESPALDA

Dominadas Sets: Reps: Notes:

Remo con barra Sets: Reps: Notes:

Jalon al pecho Sets: Reps: Notes:

Remo mancuerna Sets: Reps: Notes:

Peso muerto Sets: Reps: Notes:

### HOMBROS

Press militar Sets: Reps: Notes:

Elevaciones laterales Sets: Reps: Notes:

Elevaciones frontales Sets: Reps: Notes:

Pajaros Sets: Reps: Notes:

Face pull Sets: Reps: Notes:

### PIERNAS

Sentadilla Sets: Reps: Notes:

Prensa Sets: Reps: Notes:

Zancadas Sets: Reps: Notes:

Curl femoral Sets: Reps: Notes:

Extension cuadriceps Sets: Reps: Notes:

### BRAZOS

Curl biceps Sets: Reps: Notes:

Curl martillo Sets: Reps: Notes:

Triceps polea Sets: Reps: Notes:

# PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Frances

# PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Sets:

# PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Reps:

# PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Notes:

# PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Fondos banco

# PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Sets:

# PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Reps:

# PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Notes:

Template created by TrainerStudio - [www.trainerstudio.com](http://www.trainerstudio.com)