

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

GUIA DE EJERCICIOS DE GIMNASIO

PECHO

Press banca Séries: Reps: Notes:

Press inclinado Séries: Reps: Notes:

Aperturas Séries: Reps: Notes:

Fondos Séries: Reps: Notes:

Press mancuernas Séries: Reps: Notes:

ESPALDA

Dominadas Séries: Reps: Notes:

Remo con barra Séries: Reps: Notes:

Jalon al pecho Séries: Reps: Notes:

Remo mancuerna Séries: Reps: Notes:

Peso muerto Séries: Reps: Notes:

HOMBROS

Press militar Séries: Reps: Notes:

Elevaciones laterales Séries: Reps: Notes:

Elevaciones frontales Séries: Reps: Notes:

Pajaros Séries: Reps: Notes:

Face pull Séries: Reps: Notes:

PIERNAS

Sentadilla Séries: Reps: Notes:

Prensa Séries: Reps: Notes:

Zancadas Séries: Reps: Notes:

Curl femoral Séries: Reps: Notes:

Extension cuadriceps Séries: Reps: Notes:

BRAZOS

Curl biceps Séries: Reps: Notes:

Curl martillo Séries: Reps: Notes:

Triceps polea Séries: Reps: Notes:

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Frances

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Séries:

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Reps:

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Notes:

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Fondos banco

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Séries:

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Reps:

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Notes:

Modèle créé par TrainerStudio - www.trainerstudio.com