

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

GUIA DE EJERCICIOS DE GIMNASIO

PECHO

Press banca Serie: Reps: Note:

Press inclinado Serie: Reps: Note:

Aperturas Serie: Reps: Note:

Fondos Serie: Reps: Note:

Press mancuernas Serie: Reps: Note:

ESPALDA

Dominadas Serie: Reps: Note:

Remo con barra Serie: Reps: Note:

Jalon al pecho Serie: Reps: Note:

Remo mancuerna Serie: Reps: Note:

Peso muerto Serie: Reps: Note:

HOMBROS

Press militar Serie: Reps: Note:

Elevaciones laterales Serie: Reps: Note:

Elevaciones frontales Serie: Reps: Note:

Pajaros Serie: Reps: Note:

Face pull Serie: Reps: Note:

PIERNAS

Sentadilla Serie: Reps: Note:

Prensa Serie: Reps: Note:

Zancadas Serie: Reps: Note:

Curl femoral Serie: Reps: Note:

Extension cuadriceps Serie: Reps: Note:

BRAZOS

Curl biceps Serie: Reps: Note:

Curl martillo Serie: Reps: Note:

Triceps polea Serie: Reps: Note:

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Frances

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Serie:

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Reps:

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Note:

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Fondos banco

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Serie:

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Reps:

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Note:
Modello creato da TrainerStudio - www.trainerstudio.com