

RUTINA DE GIMNASIO SEMANAL

LUNES

Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	
Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	
Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	
Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	

MARTES

Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	
Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	
Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	
Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	

MIERCOLES

Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	
Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	
Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	
Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	

JUEVES

Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	
Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	
Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	
Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	

VIERNES

Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	
Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	
Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	
Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	

SABADO

Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	
Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	
Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	
Ejercicio:		Series:		Reps:		Peso:	