

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

GUIA DE EJERCICIOS DE GIMNASIO

PECHO

Press banca Séries: Reps: Notas:

Press inclinado Séries: Reps: Notas:

Aperturas Séries: Reps: Notas:

Fondos Séries: Reps: Notas:

Press mancuernas Séries: Reps: Notas:

ESPALDA

Dominadas Séries: Reps: Notas:

Remo con barra Séries: Reps: Notas:

Jalon al pecho Séries: Reps: Notas:

Remo mancuerna Séries: Reps: Notas:

Peso muerto Séries: Reps: Notas:

HOMBROS

Press militar Séries: Reps: Notas:

Elevaciones laterales Séries: Reps: Notas:

Elevaciones frontales Séries: Reps: Notas:

Pajaros Séries: Reps: Notas:

Face pull Séries: Reps: Notas:

PIERNAS

Sentadilla Séries: Reps: Notas:

Prensa Séries: Reps: Notas:

Zancadas Séries: Reps: Notas:

Curl femoral Séries: Reps: Notas:

Extension cuadriceps Séries: Reps: Notas:

BRAZOS

Curl biceps Séries: Reps: Notas:

Curl martillo Séries: Reps: Notas:

Triceps polea Séries: Reps: Notas:

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Frances

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Séries:

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Reps:

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Notas:

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Fondos banco

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Séries:

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Reps:

PLANTILLA EJERCICIOS GIMNASIO

Notas:

Modelo creado por TrainerStudio - www.trainerstudio.com