

PLANTILLA RUTINA GYM

ROTINA SEMANAL DE ACADEMIA

LUNES

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

MARTES

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

MIERCOLES

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

JUEVES

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

VIERNES

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

SABADO

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

Exercicio: Séries: Reps: Peso:

Modelo criado por TrainerStudio - www.trainerstudio.com