GUÍA DE EJERCICIOS DE GIMNASIO

PECHO

Press banca	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**
Press inclinado	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**
Aperturas	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**
Fondos	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**
Press mancuernas	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**

ESPALDA

Dominadas	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**
Remo con barra	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**
Jalón al pecho	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**
Remo mancuerna	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**
Peso muerto	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**

HOMBROS

Press militar	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**
Elevaciones laterales	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**
Elevaciones frontales	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**
Pájaros	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**
Face pull	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**

PIERNAS

Sentadilla	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**
Prensa	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**
Zancadas	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**
Curl femoral	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**
Extensión cuádriceps	**Series:**		**Reps:**	**Notas:**

BRAZOS

Curl bíceps	**Series:**		**Reps:**		**Notas:**
Curl martillo	**Series:**		**Reps:**		**Notas:**
Tríceps polea	**Series:**		**Reps:**		**Notas:**
Francés	**Series:**		**Reps:**		**Notas:**
Fondos banco	**Series:**		**Reps:**		**Notas:**