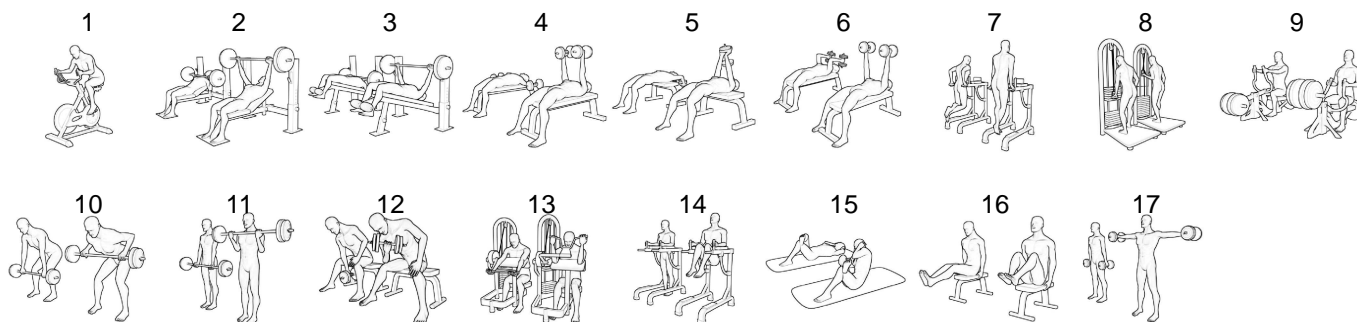


Programa de Entrenamiento

Cliente de prueba
22 de Junio de 2011



Aquí van los datos del Gimnasio o Personal Trainer - www.aqui_puedes_poner_tu_web.com ó teléfono

Página 1 de 2

Tabla de Volumen

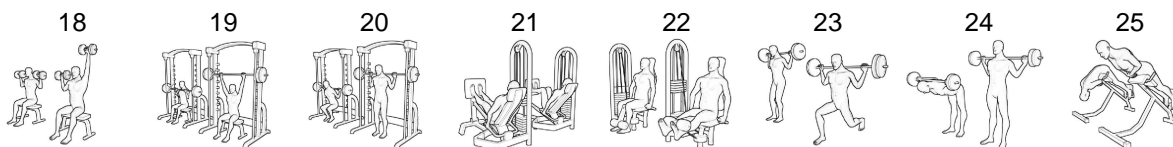
| | | | | |
|---|----|--------|--------------------------|------|
| - [¡ PUBLICIDAD !] - | | | | |
| Bicicleta estática <i>Este ejercicio debes realizarlo todos los días antes de entrenar.</i> | 1 | EJ | | 10' |
| - [TABLA DEL LUNES] - | | | | |
| Press de banca con barra en banco inclinado <i>Agarre a la altura de los hombros.</i> | 2 | Ej.1 | 15-12-10-12-15 | 120" |
| Press de banca con barra en banco declinado | 3 | Ej.2 | 1x87,1x90,1x90,1x92,1x92 | 90" |
| Aperturas con mancuernas en banco plano | 4 | Ej.3 | 3 x 8 x 15Kg. | 60" |
| PullOver con mancuerna en banco atravesado <i>También puedes escribir las pirámides en este espacio.</i> | 5 | Ej.4 | 1x60,2x70,3x80,4x85,5x90 | 60" |
| Press Francés con mancuerna (Simultaneo) | 6 | Ej.5 | 3 x 8.6.4 x 15Kg. | 120" |
| Fondos verticales en paralelas <i>Puedes utilizar lastre de tobillera.</i> | 7 | Ej.6 | 3 x 5 | 90" |
| Extensiones en polea (De pie a 1 Brazo) | 8 | Ej.7 | 3 x 8 x 15Kg. | 90" |
| - [TABLA DEL MIERCOLES] - | | | | |
| Remo de Palanca | 9 | Ej.1 | 3 x 8 x 35Kg. | 90" |
| Remo con barra | 10 | Ej.2 | 3 x 6 x 35Kg. | 60" |
| Curl con barra (Agarre medio) | 11 | Ej.3 | 3 x 10.8.6 x 35Kg. | 120" |
| Curl con mancuernas (Concentrado sentado) | 12 | Ej.4 | 3 x 8 x 15Kg. | 90" |
| Curl Scott en máquina (Predicador) | 13 | Ej.5 | 3 x 6 x 35Kg. | 60" |
| - [TRISERIE EXTRA] - | | | | |
| Elevación de rodillas al tronco en maquina de fondos | 14 | iniTri | 3 x 20 | |
| Contracción abdominal (Giro y piernas cruzadas) <i>Puedes sustituirlo por "Contracciones abd. con piernas sobre banco"</i> | 15 | enTri | 3 x 20 | |
| Contraccion simultanea en banco | 16 | finTri | 3 x 20 | 60" |
| - [TABLA DEL VIERNES] - | | | | |
| Elevaciones laterales con mancuernas (Simultaneo) | 17 | Ej.1 | 3 x 10 x 10Kg. | 90" |

Realizado con el programa informático GÉCLIDES - WWW.GECLIDES.COM

OBSERVACIONES: Este espacio esta pensado por ejemplo, para que puedas escribir pautas u observaciones generales sobre el entrenamiento.

Programa de Entrenamiento

Cliente de prueba
22 de Junio de 2011



Aquí van los datos del Gimnasio o Personal Trainer - www.aqui_puedes_poner_tu_web.com ó teléfono

Página 2 de 2

Tabla de Volumen

| | | | | |
|---|----|------|-------------------|------|
| Press con mancuernas (Alternado sentado) | 18 | Ej.2 | 3 x 8 x 15Kg. | 90" |
| Press Militar en Multipower frontal (Sentado) | 19 | Ej.3 | 3 x 8 x 30Kg. | 60" |
| Sentadilla en Multipower | 20 | Ej.4 | 3 x 8.6.4 x 50Kg. | 90" |
| Prensa Atlética u horizontal | 21 | Ej.5 | 2 x 10.8 x 50Kg. | 90" |
| Extensiones en máquina | 22 | Ej.6 | 3 x 8 x 20Kg. | 60" |
| Zancada frontal con barra (Splits) | 23 | Ej.7 | 3 x 10 x 35Kg. | 60" |
| "Buenos Días" con barra trasnuca | 24 | Ej.8 | 3 x 8 x 35Kg. | 120" |
| Hiperextensiones en banco a 45° | 25 | Ej.9 | 3 x 15 | 60" |

Realizado con el programa informático GÉCLIDES - WWW.GECLIDES.COM

OBSERVACIONES: Este espacio esta pensado por ejemplo, para que puedas escribir pautas u observaciones generales sobre el entrenamiento.