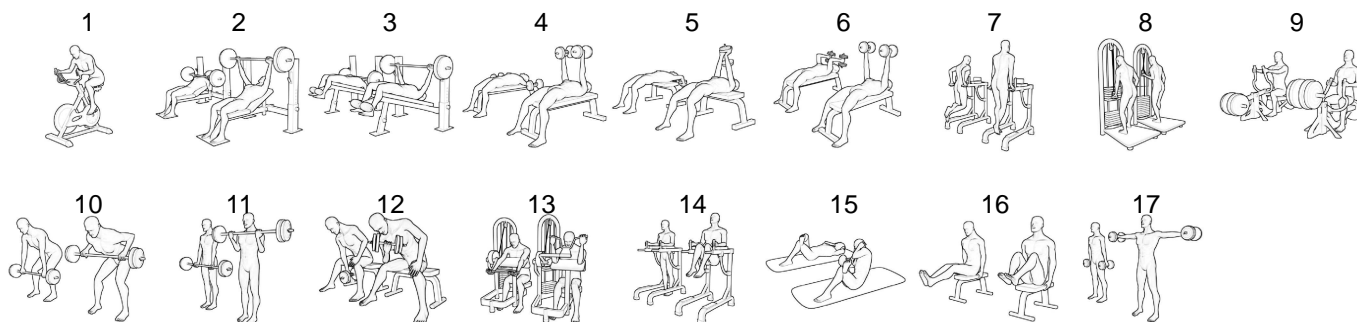


# Programa de Entrenamiento

Cliente de prueba  
22 de Junio de 2011



Aquí van los datos del Gimnasio o Personal Trainer - [www.aqui\\_puedes\\_poner\\_tu\\_web.com](http://www.aqui_puedes_poner_tu_web.com) ó teléfono

Página 1 de 2

Tabla de Volumen

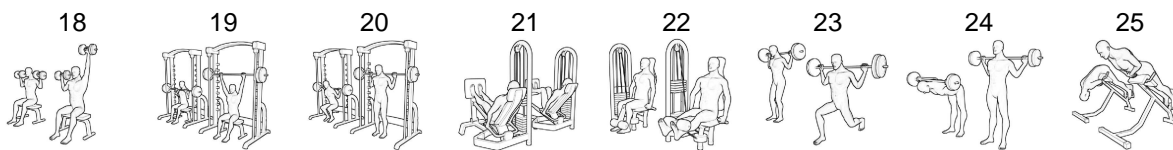
<b>- [ ¡ PUBLICIDAD ! ] -</b>				
Bicicleta estática <i>Este ejercicio debes realizarlo todos los días antes de entrenar.</i>	1	EJ		10'
<b>- [ TABLA DEL LUNES ] -</b>				
Press de banca con barra en banco inclinado <i>Agarre a la altura de los hombros.</i>	2	Ej.1	15-12-10-12-15	120"
Press de banca con 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"
<b>- [ TABLA DEL MIERCOLES ] -</b>				
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"
<b>- [ TRISERIE EXTRA ] -</b>				
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"
<b>- [ TABLA DEL VIERNES ] -</b>				
Elevaciones laterales con mancuernas (Simultaneo)	17	Ej.1	3 x 10 x 10Kg.	90"

Realizado con el programa informático GÉCLIDES - [WWW.GECLIDES.COM](http://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](http://www.aqui_puedes_poner_tu_web.com) ó teléfono

Página 2 de 2

Tabla de Volumen

Press con mancuernas (Alterno 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](http://WWW.GECLIDES.COM)

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