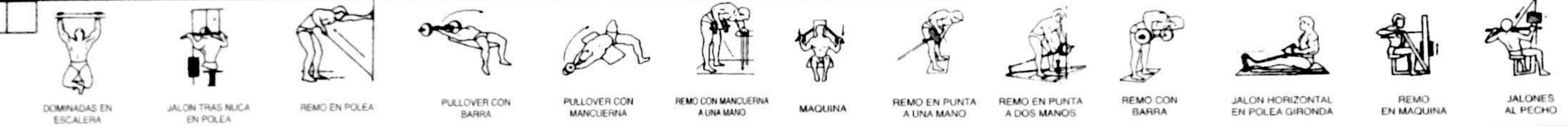


PECHO



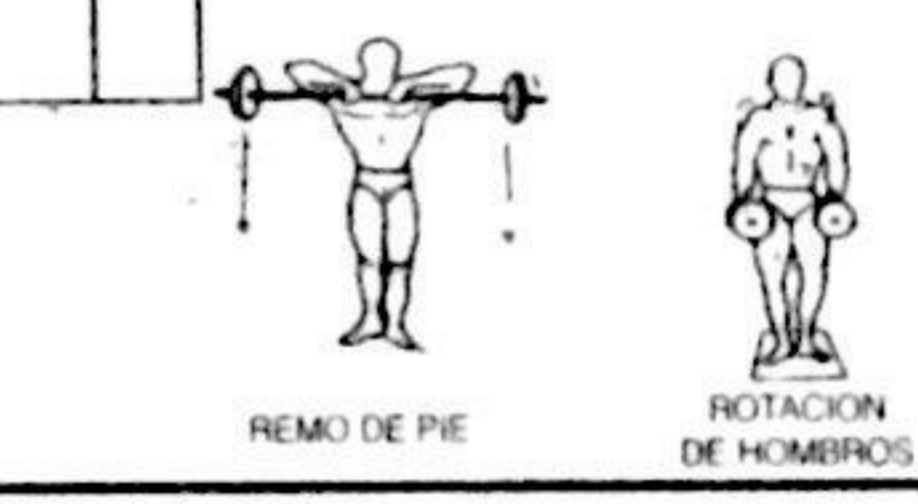
DORSAL



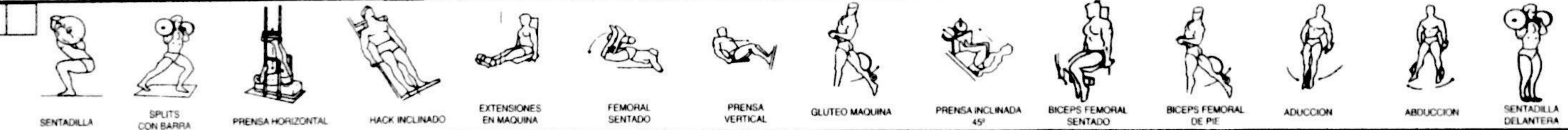
HOMBRO



TRAPECIO



PIERNA



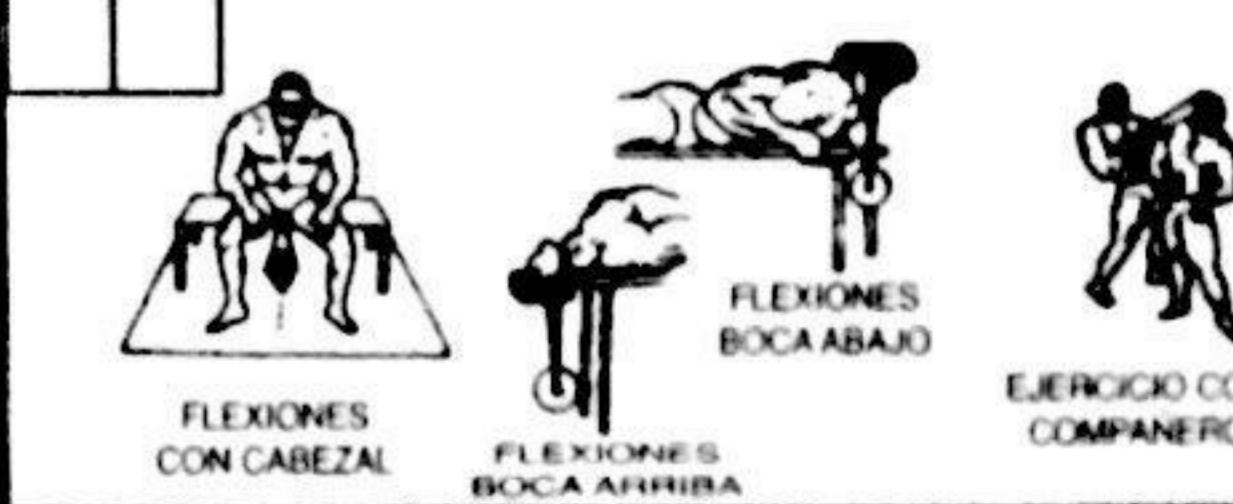
TRICEPS



GEMELO



CUELLO



BICEPS



LUMBARES



ABDOMINALES

ELEVACIONES DE TROCO EN TABLA



ELEVACIONES DE PIERNAS EN TABLA



ENCOGIMIENTOS



TUJERAS HORIZONTALES



PATADAS DE RANA



SILLA ROMANA



ABDOMINALES EN MAQUINA



ELEV DE RODILLAS EN POLEA



ELEV DE PIERNAS EN ESPALDERA

AEROBICOS

CLIMBER



REMO



ARTES MARCIALES



CINTA-FOOTING



AEROBIC



ESCALERA



BICICLETA



FLEXION LATERAL



ELEVACIONES DE TRONCO CON GIRO

ANTEBRAZO

CON BARRA DE PIE



CURL MUÑECA



INVERTIDO CON BARRA



CURL REVERSO



ENROLLADOR

CINTURA

GIROS CON PICA SENTADO



GIROS EN MAQUINA



FLEXION LATERAL CON MANCUERNAS



GIROS DE TRONCO FLEXIONADO CON PICA



Callejón del Pando, 14
Tef. 925 46 29 37 - 925 46 15 72
45710 MADRIDEJOS (Toledo)
E-mail: body_training@hotmail.com

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Socio nº

Nombre

Apellidos

Constitución

Peso

Talla

Edad

Nº de Sesiones

LUNES**MARTES****MIERCOLES****JUEVES****VIERNES****SABADO**

DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA