NOVIEMBRE 26 · GIMNASIO

HOJA DE REGISTRO

Apunta el peso de cada serie. Es lo único que te dice si estás progresando: el mes que viene vuelves aquí y sabes exactamente de dónde partes. Compárate contigo, no con nadie más.

NOMBRE

SEMANA

I ENTRENAMIENTO	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4	SERIE 5
CURTSY LUNGE 3 × 8 rep					
DOMINADA NEUTRA 3 × Máx rep					
SENTADILLA SUMO PAUSA 3 × 8 rep					
PRESS INCLINADO 3 × 10 rep					
PATADA LATERAL BANCO 3 × 12 rep					
ABDUCCIÓN INCLINADA HACIA DELANTE 3 × 20 rep					

II ENTRENAMIENTO	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4	SERIE 5
PATADA PESADA 3 × 10 rep					
PRESS MANCUERNAS 3 × 10 rep					
BAJADA CAJA CRUZADA 3 × 8 rep					
REMO 1 MANO 3 × 10 rep					
HIP THRUST SUMO 3 × 15 rep					
CLAM RAISE 3 × 12 rep					

III ENTRENAMIENTO	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4	SERIE 5
PESO MUERTO B-STANCE GIRO 3 × 8 rep					
JALÓN SUPINO 3 × 12 rep					
PUENTE FROG PIES ELEVADOS 3 × 30 rep					
PUSH PRESS 3 × 8 rep					
PATADA LATERAL POLEA 3 × 12 rep					
ABDUCCIÓN SENTADA INCLINADA DETRÁS 3 × 20 rep					