

**INICIACIÓN I**

Nombre:

Peso:

Edad:

HT  DB  SP  PCX  PB  OTRO

Objetivo del Programa:

**ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

No.	RUTINA I (Lunes y Miércoles)	SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4					
		A	R	S	SERIE	REP	PESO	SERIE	REP	PESO	SERIE	REP	PESO	SERIE	REP	PESO
	EJERCICIO															
	PRESS PIERNA MAQUINA															
	EXTENSIÓN DE PIERNA															
	FLEXIÓN DE PIERNA															
	ABDUCTORES															
	PANTORRILLA															
	PRESS PECHO MAQUINA															
	POLEA DORSALES															
	ESPALDA BAJA															
	PRESS HOMBRO MAQUINA															
	COPA A DOS MANOS (TRICEPS)															
	CURL DE BICEPS CON MANCUERNA															
	ABDOMEN EN MAQUINA															
	ESTIRAMIENTO															

**Instrucciones:**

- Incrementa el numero de repeticiones
  - Incrementa el peso con que realizas el ejercicio
  - Incrementa el numero de series
- 60 segundos de descanso entre series

**Observaciones:**

**PROGRAMA CARDIOVASCULAR**

Modo																
Tiempo																
Programa																
Nivel																
Veces por semana																

**RECORD DE ENTRENAMIENTO**

MES	DIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		

**FRECUENCIA CARDIACA**

FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO
FRECUENCIA CARDIACA EN ENTRENAMIENTO (%)

Firma de Conformidad