

9 ANTEBRAZOS

10 TRICEPS

11 BICEPS

12 PECTORALES

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Nombre _____

Fecha de Comienzo _____

Observaciones:

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5

1 CARDIO

Edición 2010. CIB TIF / Esc. 054 90 94 45

Preparador Físico: Fco. Javier Urbano Moreno