

Resumen semanal de ejercicios

Inicia Autofagia con ayuno intermitente 16h y dieta pescatariana · De lunes a domingo

18

Elementos únicos

45

Apariciones programadas

7

Días activos

427 min

Tiempo planificado

Elemento	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	Total
Elíptica Z2 Cardio					X			1
Elíptica Z3 Cardio			X					1
HIIT noruego 4x4 en elíptica (Z5) Cardio	X							1
Rutina de estiramiento de cuerpo completo de cinco minutos Flexibilidad	X	X	X	X	X			5
Abducción de cadera de pie en polea Hipertrofia		X		X				2
Crunch inverso Hipertrofia	X		X		X			3
Curl femoral sentado Hipertrofia		X		X				2
Curl martillo Hipertrofia		X		X				2
Dominada asistida o con peso corporal Hipertrofia		X		X				2
Elevación de talones sentado Hipertrofia		X		X				2
Elevación lateral en polea Hipertrofia		X		X				2
Fondos en paralelas con énfasis en tríceps Hipertrofia		X		X				2
Prensa de piernas Hipertrofia		X		X				2
Press inclinado con mancuernas Hipertrofia		X		X				2

Elemento	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	Total
Remo en máquina con codos abiertos Hipertrofia		X		X				2
VILPA: Contracciones del suelo pélvico (Kegel) Vilpa		X		X				2
VILPA: Intervalos de sentadilla en pared Vilpa	X		X		X	X	X	5
VILPA: Plancha frontal Vilpa	X	X	X	X	X	X	X	7