

Resumen semanal de ejercicios

Incrementar Autofagia · De lunes a domingo

17

Elementos únicos

34

Apariciones programadas

7

Días activos

342 min

Tiempo planificado

Elemento	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	Total
Elíptica Z2 Cardio					X			1
Elíptica Z3 Cardio				X				1
Elíptica Z4 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				4
Abducción de cadera de pie en polea Hipertrofia		X						1
Crunch inverso Hipertrofia	X		X	X				3
Curl femoral sentado Hipertrofia		X						1
Curl martillo Hipertrofia		X						1
Dominada asistida o con peso corporal Hipertrofia		X						1
Elevación de talones sentado Hipertrofia		X						1
Elevación lateral en polea Hipertrofia		X						1
Prensa de piernas Hipertrofia		X						1
Press inclinado con mancuernas Hipertrofia		X						1

Elemento	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	Total
Remo en máquina con codos abiertos Hipertrofia		X						1
VILPA: Intervalos de sentadilla en pared Vilpa	X	X	X	X	X	X	X	7
VILPA: Plancha frontal Vilpa	X	X	X	X	X	X	X	7