

Resumen semanal de ejercicios

Ayuno de Agua + Electrolitos · De lunes a domingo

7

Elementos únicos

29

Apariciones programadas

7

Días activos

244 min

Tiempo planificado

Elemento	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	Total
Caminata Z1 (calentamiento) Cardio		X	X		X	X	X	5
HIIT noruego 4x4 en elíptica (Z5) Cardio	X							1
Rutina de estiramiento de cuerpo completo de cinco minutos Flexibilidad	X	X	X	X	X	X	X	7
Crunch inverso Hipertrofia	X							1
Sentadilla trasera con barra alta 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