Resumen semanal de ejercicios

Edición 2026 · Semana 9 · Ayuno de Agua + Electrolitos · De lunes a domingo

9	29	7	241 min
Elementos únicos	Apariciones programadas	Días activos	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: Contracciones del suelo pélvico (Kegel) **Vilpa**		X		X		X		3
VILPA: Intervalos de sentadilla en pared **Vilpa**	X		X		X		X	4
VILPA: Plancha frontal **Vilpa**	X		X		X		X	4
VILPA: Sentadilla dividida isométrica **Vilpa**		X		X		X		3