

Resumen semanal de ejercicios

Maximo Crecimiento Muscular · De lunes a domingo

5

Elementos únicos

5

Apariciones programadas

1

Días activos

54 min

Tiempo planificado

Elemento	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	Total
HIIT noruego 4x4 en elíptica (Z5) Cardio	X							1
Rutina de estiramiento de cuerpo completo de cinco minutos Flexibilidad	X							1
Crunch inverso Hipertrofia	X							1
VILPA: Intervalos de sentadilla en pared Vilpa	X							1
VILPA: Plancha frontal Vilpa	X							1