Resumen semanal de ejercicios

Edición 2026 · Semanas 1–2 · Inicia Autofagia con ayuno intermitente 16h y dieta pescatariana · De lunes a domingo

19	44	7	431 min
Elementos únicos	Apariciones programadas	Días activos	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				4
Abducción de cadera en máquina **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 con mancuernas **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		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