

Ariel Soto

38

AÑOS

98.00

KG

183.00

CM

LOSE

OBJETIVO

DÍAS DE ENTRENAMIENTO

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Sáb


Dom

Total: 3 días/semana · 5 ejercicios

Ejercicios de la Rutina

#	EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	NOTAS
1	<div>Aperturas con Mancuernas</div> <div>pecho</div>	3 × 10-12	60s	-
2	<div>Elevaciones Frontales</div> <div>hombros</div>	3 × 10-12	60s	-
3	<div>Curl con Mancuernas</div> <div>biceps</div>	3 × 10-12	60s	-
4	<div>Dead Bug</div> <div>abdominales</div>	3 × 10-12	60s	-
5	<div>Russian Twist</div> <div>oblicuos</div>	3 × 10-12	60s	-

CoachPro - Tu socio en el fitness

Esta rutina fue diseñada especialmente para ti · ¡Éxito en tu entrenamiento! 

Generado por CoachPro | www.coachpro.com

Generado el 01/02/2026 01:23