



---

# PANTALLA HOME

---

Jose Ricardo Holguin



30 DE SEPTIEMBRE DE 2025

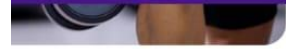
ULSA CHIHUAHUA

13375

5:42

4G+

Android Jose Holguin 13375



Rutina Piernas

Piernas



Rutina Espalda

Espalda

## Ejercicios Disponibles

Press banca

Pecho

4x10

Sentadilla

Piernas

4x12

Dominadas

Espalda

4x8

Desplantes

4x12

Curl biceps

4x12

Elevaciones laterales

4x8

5:42

4G+

Android Jose Holguin 13375

## Rutinas de Ejercicio



### Rutina Piernas

Piernas



### Rutina Espalda

Espalda

## Ejercicios Disponibles

### Press banca

Pecho

4x10

### Sentadilla

Piernas

4x12

### Dominadas

Espalda

4x8

### Desplantes

4x12

### Curl biceps

5:41

4G+

Android Jose Holguin 13375

## Rutinas de Ejercicio



### Rutina Pecho

Pecho



### Rutina Piern

Piernas

## Ejercicios Disponibles

### Press banca

Pecho

4x10

### Sentadilla

Piernas

4x12

### Dominadas

Espalda

4x8

### Desplantes

4x12

### Curl biceps

<https://github.com/JoseRicardoHolguin/Mobiles-7mo/tree/feat/home>