|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Peso | Alt | Cuádriceps | Series | Reps | Tipo | Descripción |
|  | 4 | Lagartijas | 3 | 8 |  |  |
|  | 3 | Chess Press #14 | 3 | 8 |  |  |
|  | 2 | Chest Press Maquina | 3 | 10 |  |  |
|  | 1 | Press Banca Declinada | 3 | 10 | Manc |  |
|  | 3 | Banca Aperturas | 3 | 10 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Peso | Alt | Bíceps | Series | Reps | Tipo | Descripción |
|  | 2 | Jalon Polea | 3 | 8 |  |  |
|  | 1 | Curl Bíceps | 3 | 10 |  | Mantener postura para evitar lesiones |

**Importante:**

Para llevar control de peso, visita:

<https://www.katalystfitroom.com/Login.html>

Para registrar tu asistencia, visita:

<https://katalystfitroom.com/Asistencia.php>

introducir num de ced - presionar 3 lineas izquier arriba-bitcora - insertar dato por dato-si necesita ayuda cualquier COACH presente te puede ayuda

|  |
| --- |
| Grupos Musculares - Día 1 |
| Cuádriceps |

|  |
| --- |
| Grupos Musculares - Día 2 |
| Bíceps Cuádriceps |