**Datos del usuario**

Nombre: Juan Diego Astorga López

Peso: 66Kg

Cambio de Rutina: 2023-11-25

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Peso | Alt | Cuádricep | Series | Reps | Tipo | Descripción |
|  | 0 | Lolo | 3 | 10 |  |  |
|  | 0 | Crossover | 3 | 10 |  |  |
|  | 0 | Banca Aperturas | 3 | 10 |  |  |
|  | 0 | Chess Press #14 | 4 | 10 |  |  |
|  | 0 | Lagartijas | 3 | 10 |  |  |
|  | 0 | Press banca inclinada | 3 | 10 |  |  |
|  | 0 | Chest Press Maquina | 3 | 10 |  |  |
|  | 0 | Press Banca Plana | 3 | 10 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Peso | Alt | Espalda | Series | Reps | Tipo | Descripción |
|  | 0 | Espalda 1 | 0 | 0 |  |  |

**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 |
| Cuádricep |

|  |
| --- |
| Grupos Musculares - Día 2 |
| Cuádricep |

|  |
| --- |
| Grupos Musculares - Día 3 |
| Espalda |