**Datos del usuario**

Nombre: Raquel González

Peso: 44Kg

Cambio de Rutina: 2023-11-26

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Peso | Alt | Biceps | Series | Reps | Tipo | Descripción |
| 1 | 1 | Curl Biceps | 3 | 10 | Manc | Hola |

**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 |
| Biceps |