

Acceso Rápido
a la última
rutina
vista

Bienvenido, X

Última rutina: Pecho

Rutinas más vistas / Favoritas

Δbs
Es palda
Pierna

+

Nuevo Entrenamiento

Fecha: 20/06/2020

Nombre:

Rutina Utilizada: -- Selecciona --

Tiempo total: 1h/m/m/15 ⑤

Energía Quemada: XXX kcal

Comentarios:

Guardar

* Indicar la rutina de la app que hemos utilizado
(Si no hay, especificar Ninguna.)

192

30

1945

Page 2

3

Nou exercici

Nome:

Parte del cuerpo:

Series:

Repetitions:

Tiempo empleado:

Video:

4

Nova Rutina

Nome:

Parte del cuerpo:

+

Ejercicios

<input type="text" value="Ex 1"/>	<input type="text" value="10m"/>
<input type="text" value="Ex 2"/>	<input type="text" value="15m"/>

5

Lista de Ejercicios

Tabla al pecho
parte del cuerpo

Series	Reps	Time
4	6	10m
4	6	10m
4	6	10m

Solo si
el usuario crea
rutina 😊

6

Espalda

60 Min

Resumen

8

editar
ritmo

tiempo total:

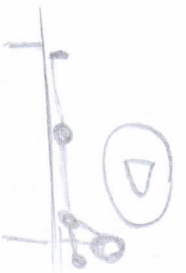
Dominadas
Brazos, pecho
4 Series
6 Reps

Detalles

o
o

o
o
o

7



Curl de Biceps

o

Duración: 15 Min

editar
ejercicio

195
9

Partes entrenadas: Brazos...

Energía quemada: X kcal
Descripción



o
o
o

8

Espalda

tiempo...
60 Min

Resumen

Análisis ejercicio +

Dominadas
pecho
4 Series
6 Reps

Actividad

o
o

Guardar

o
o
o

195
4

6

Cul...		
Duración: [15] min		
Partes extraídas		
[Brazo x]	[Pecho x]	[+]
Energía quemada: [x] kcal		
Descripción		
...		
Subir video		
seleccionar archivo		
Guardar		
H	A	H
		A

10

Pablo		
Edad: 22 años		
Sexo: Masculino		
Altura: 178 cm		
Descripción:		
...		
		
Actividad diaria		
Peso actual: 68 kg		
Peso objetivo: 72 kg		
H	A	H
		A