

Acceso Rapido
a la ultima
rutina
vista

Bienvenido, X

Ultima rutina: Pecho

Rutinas mas vistas/Favoritas

Ab

Es palda

Pierna

+

home social rutinas i entren Mi cuenta

pag 2

50
pag 5

Nuevo Entrenamiento

Fecha: dd/mm/yyyy

Nombre:

Rutina utilizada: --seleccion--

Tiempo total: hh/mm/ss

Energia Quemada: xxx kcal

Comentarios:

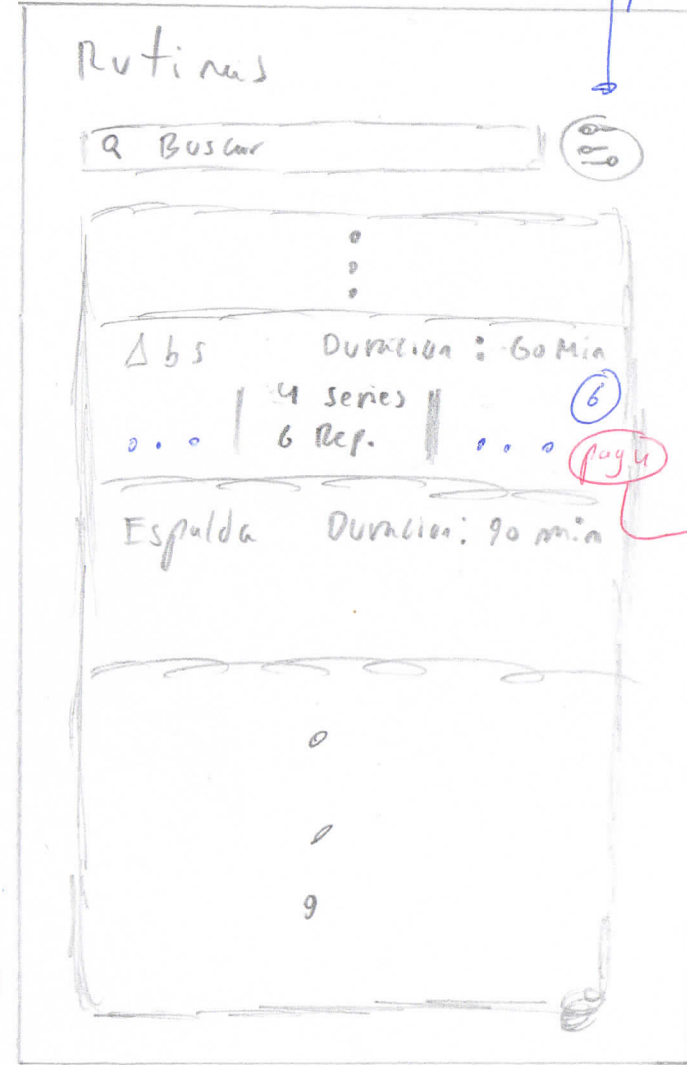
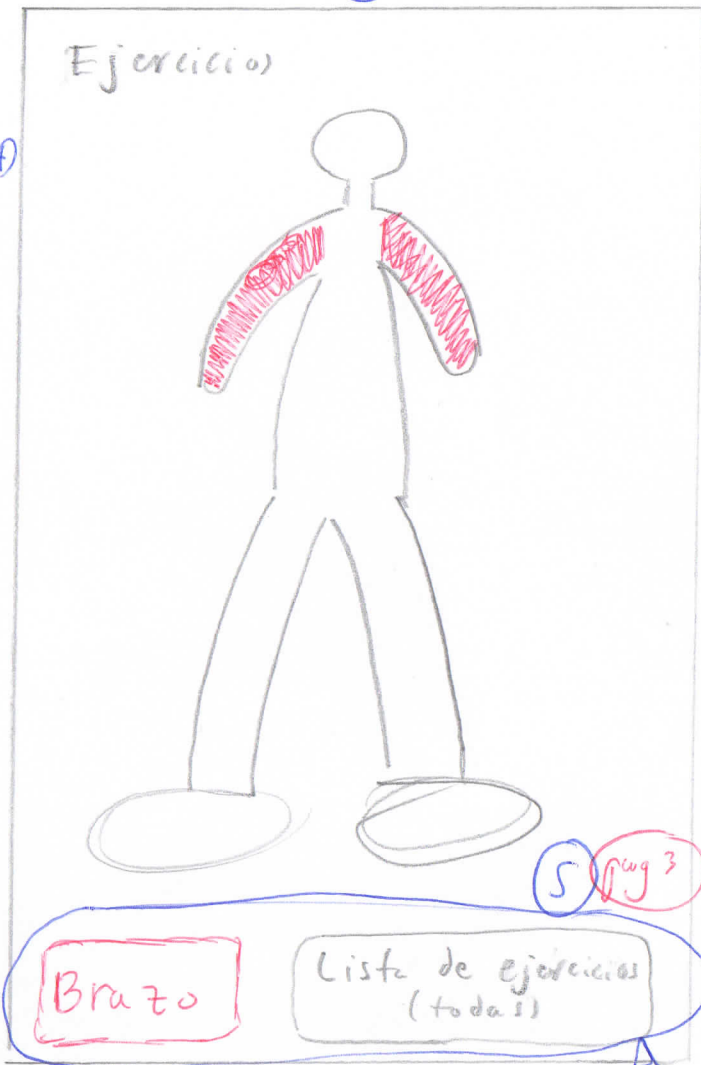
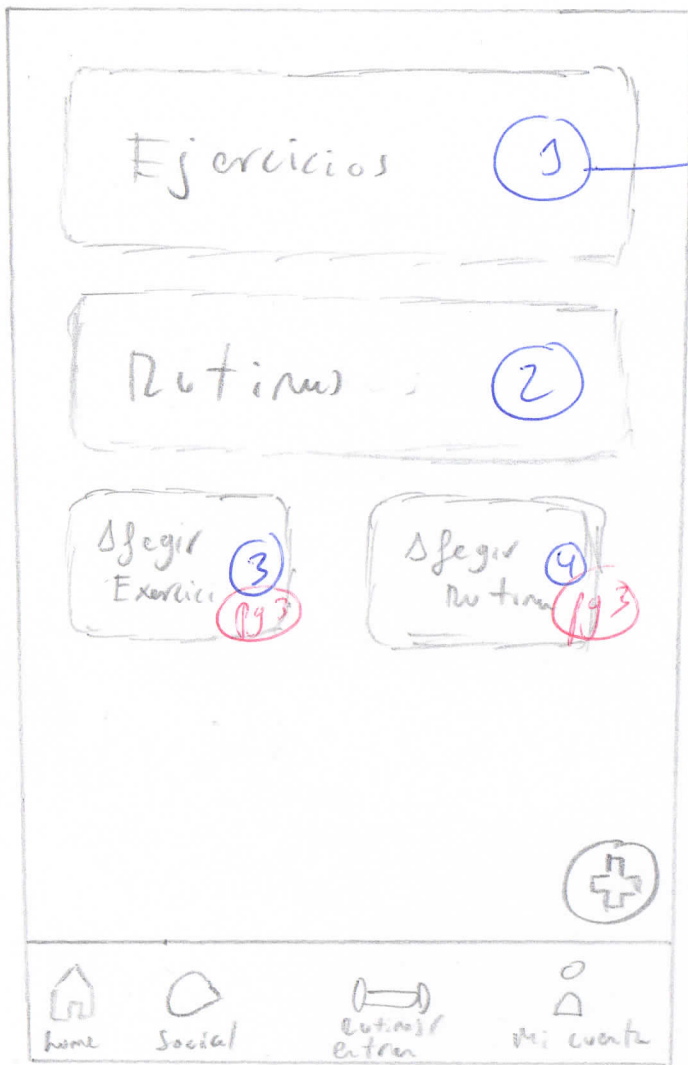
Guardar

home social rutinas i entren Mi cuenta

Indicar la rutina
de la app que
hemos utilizado

* Sino hay, especificar
Ninguna.

pag 3



filtrar por partes de cuerpo

Segun parte del cuerpo que se clicamos, nos dara Ejercicios relacionados con esa parte

Sino, lista con todas las ~~rutinas~~ ejercicios

3

Nou exercici

Nom:

Parte del cuerpo:

Series:

Repeticiones:

Tiempo empleado:

Video:

Guardar



home



Social



...



mi cuenta

4

Nova Rutina

Nom:

Parte del cuerpo:

Afegir exercici +

Exercicis



Ex 1 (+10M)



Ex 2 (+15m)

...

Guardar

5

l'listat Exercicis

a b.s cur

Talen al pecho

part del cuerpo

4 Series

6 Rep

Ver detalles

Eliminar

Solo si
estamos creando
rutina 😊

pag 3

6

Espalda



tiempo total:
60 Min

Resumen

editar
rutina

8

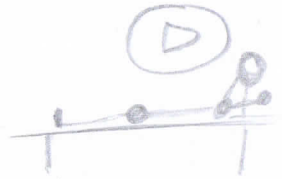
Dominadas
Brazo, pecho

4 Series
6 Reps

Detalles



7



Curl de Biceps



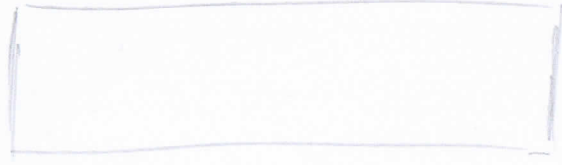
Duración: 15 Min

editar
ejercicio

Partes entrenadas: Brazo...

Energía quemada: X Kcal

Descripción



8

Espalda

tiempo...

60 Min

Resumen

Añadir ejercicio +

Dominadas
pecho
4 series
6 Reps

Avitar



Guardar



pag 4

9

Curl...

Duración: 15 min

Partes entrenadas

Brazo x Pecho x (+)

Energía quemada: 1 x kcal

Descripción

...

Subir video

seleccionar
archivo

Guardar

30



Pablo

Edad: 21 años

Sexo: Masculino

Altura: 178 cm

Descripción:

...



30 Min

Actividad diaria

Peso actual: 68 kg
Peso objetivo:

72 kg