




* durant exercici

marca per
primera activitat
es ve
En aquest cas
la primera


 (Logo) 

Norm de la rutina



Norm activitat (# repeticions)



Temps estimat: X temps



Cancelar

Seguint activitat

* Al acabar

 (Logo) 

Has acabat la rutina!

Que t'ha semblat?


Fàcil

Normal

Difícil

Minuts avui:

Kcal cremades:





10/30

360

Compartir

Continuar

 (Logo) 


Has acabat la rutina!

Que t'ha semblat?

Vols pujar/baixar la intensitat?

No

Si



10/30

360

Compartir

Continuar