

## Rutina de Ejercicios para 1 semanas



Cliente: 1-1223-3445 Juan Rafael Astúa

Edad: 34

El nivel de entreno es: Principiante

Estatura en (m): 1.78

El cliente entrenara 2 dias a la semana

Peso (kg): 82

Clasificación según IMC: Sobre peso

Padecimientos: Ninguno

Ejercicio	Series	Repeticiones	Peso	Descanso
-----------	--------	--------------	------	----------

Ej1

Ej2

Ej3

Ej4

Ej5

Ej6

Ej7

Ej8

Ej9

Ej10

Ej11

Ej12

Ej13

Ej14

Ej15

Ej16

Ej17

Ej18

Documento generado en: 08-10-22 06:27

