

INFORME DE ENTRENAMIENTOS

Tipo de Entrenamiento	Descripción
Fuerza	Zona: Pecho, Ejercicio: mancuernas, Series: 5, Repeticiones: 5, Tipo: Con ma
Resistencia	Resistencia: 50,00 km, Tiempo: 45,00 min, Velocidad media: 66,67 km/h

