

Email Invalido

Aceptar

Email

Enviar

BodyWorkOut



Error de Usuario

Aceptar

Usuario

Contraseña

Repetir Contraseña

Email

Código

Crear Nuevo Usuario

BodyWorkOut



Error de contraseña

Aceptar

Usuario

Contraseña

Repetir Contraseña

Email

Código

Crear Nuevo Usuario

BodyWorkOut



Error de Email

Aceptar

Usuario

Contraseña

Repetir Contraseña

Email

Código

Crear Nuevo Usuario

BodyWorkOut

BodyWorkOut

Error de Usuario o contraseña

Aceptar

Usuario

Contraseña

[¿Olvidaste tu contraseña?](#)

Ingresar

[Crear Nuevo Usuario](#)

BodyWorkOut



Cuerpos en Trabajo

Usuario

Contraseña

[¿Olvidaste tu contraseña?](#)

Ingresar

[Crear Nuevo Usuario](#)



Usuario

Contraseña

Repetir Contraseña

Email

Código

Crear Nuevo Usuario

BodyWorkOut



Email

Enviar

BodyWorkOut



Código

Nueva Contraseña

Repetir Contraseña

Guardar



Tonny H Cabrera, 27 Años

22/Junio/2020

22-Julio-2020

Estatura : 1.78 Mts

Peso : 75 Kg

Índice de Grasa Corporal : 25

Peso Inicial : 83 Kg

Afiliado : BodyWorkOut

Rehabilitación

Chat Coach

Ejercicio del día

Alimentacion

Suplementos

Entrenamiento Individual

Lo imposible sólo tarda un poco más

Natalia Fernández

Tonny H Cabrera



¿Asistirás al entrenamiento?

Si

No

BodyWorkOut



¿Te podemos recomendar
algunos ejercicios que puedes
hacer en tu Hogar?

Si

No

BodyWorkOut



BodyWorkOut

¿Selecciona el nivel
de entrenamiento?

Principiante

15 min



Intermedio

25 min



Avanzado

40 min





Sentadillas
3 X 10Reps



Trotar
15 Min



Abdominales
3 X 10Reps



Lagartijas
3 X 10Reps



Saltos de cuerda
3 X 50Reps



mountain climbers
3 X 30Reps





Sentadillas
6 X 10Reps



Trotar
25 Min



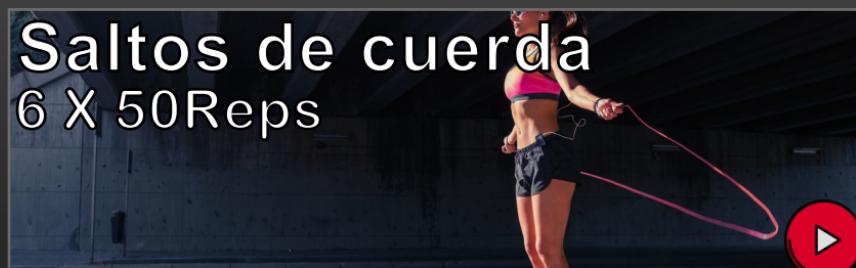
Abdominales
6 X 10Reps



Lagartijas
6 X 10Reps



Saltos de cuerda
6 X 50Reps



mountain climbers
6 X 30Reps





Sentadillas
10 X 20Reps



Trotar
45 Min



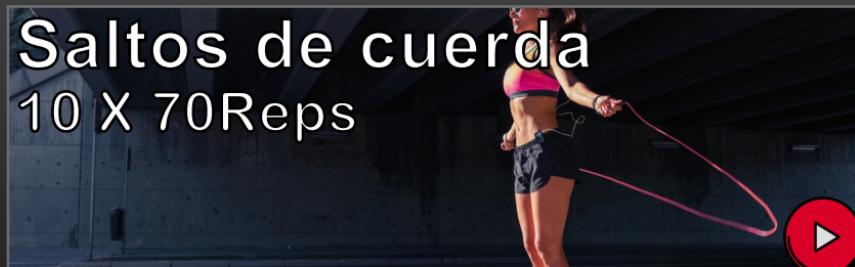
Abdominales
6 X 20Reps



Lagartijas
10 X 10Reps



Saltos de cuerda
10 X 70Reps



mountain climbers
6 X 50Reps





Sentadillas
3 X 10Reps



Trotar
30 Min



Abdominales
3 X 10Reps



Lagartijas
3 X 10Reps

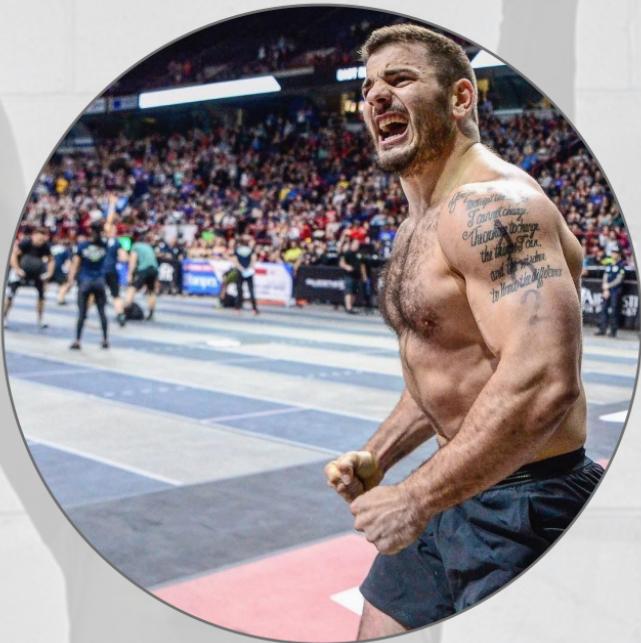


Saltos de cuerda
3 X 50Reps



mountain climbers
3 X 30Reps





Mat Fraser, 40 Años

Administrador

Estatura : 1.78 Mts

Peso : 85 Kg

Miembros Actuales : 25

Afiliado : BuffaloBox

Chat Coach

Ejercicio del día

Agregar
Alimentación

Agregar
Rehabilitación

Agregar
Entrenamiento Individual

Lo imposible sólo tarda un poco más

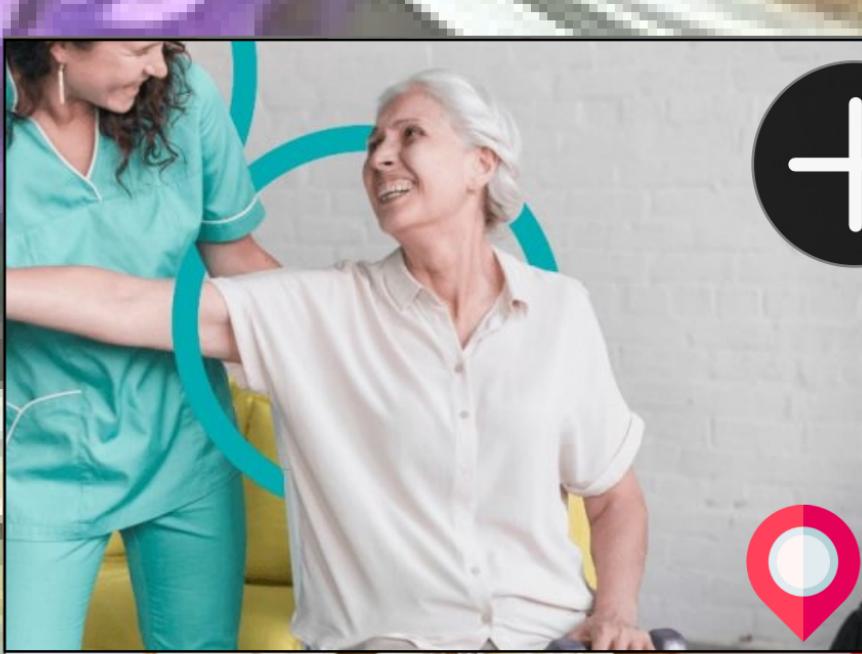
Natalia Fernández



BodyWorkOut



La proteína de suero de leche, también conocida como whey proteína, es uno de los suplementos más utilizados cuando el objetivo es aumentar masa muscular o hipertrofiar.



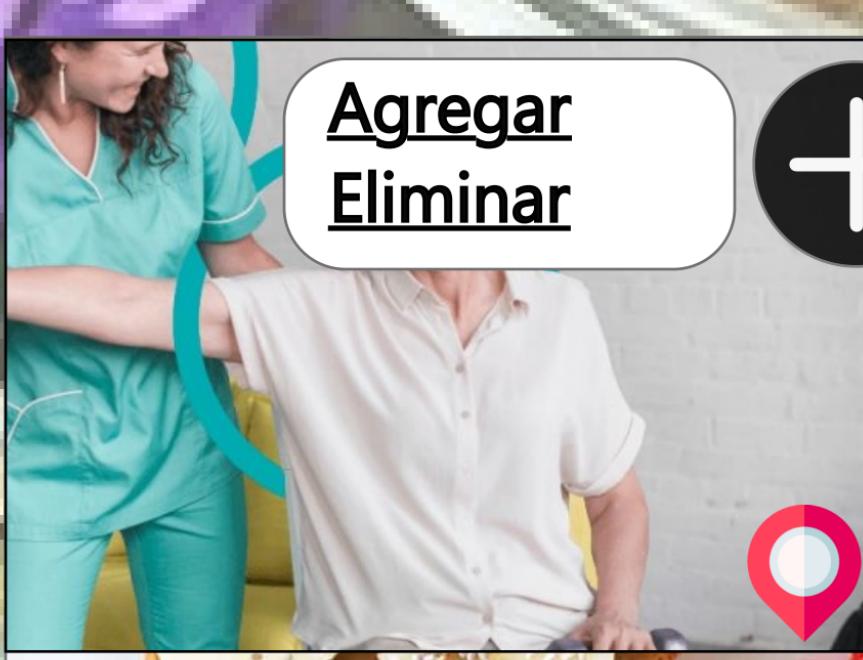
-Brochetas de gallo (100 g) con langostinos sobre rúcula y naranjas.
-Kiwi



BodyWorkOut



La proteína de suero de leche,
también conocida como whey proteína,
es uno de los suplementos más utilizados cuando
el objetivo es aumentar masa
muscular o hipertrofiar.



-Brochetas de gallo (100 g)
con langostinos sobre rúcula
y naranjas.
-Kiwi

Mat Fraser



BodyWorkOut





BodyWorkOut



La proteína de suero de leche, también conocida como whey proteína, es uno de los suplementos más utilizados cuando el objetivo es aumentar masa muscular o hipertrofiar.



-Brochetas de gallo (100 g) con langostinos sobre rúcula y naranjas.
-Kiwi

BodyWorkOut



A black and white photograph of a person from behind, wearing a dark jacket and light-colored pants, working out on a wooden deck. They are performing a lunge or squat exercise. A large, hand-drawn style circle highlights the person's legs and the surrounding wooden railing. In the background, a bridge structure is visible against a bright sky.

Cuerpos en Trabajo



BodyWorkOut

¿Te podemos recomendar
una buena alimentación?

Desayuno



Comida



Cena





BodyWorkOut

Desayuno



1 rebanada de pan Tostada

Mantequilla de nuez

1/2 plátano en rodajas

1 písca de chía



Avena con leche o agua

Sal o pimienta en lugar de azúcar

1 huevo escalfado

Espolvorear con un poco de queso



Llena un cuenco con quínoa

Plátanos y Bayas

Piscas de Chocolate



BodyWorkOut

Comida



1 rebanada de pan Tostada
Mantequilla de nuez
1/2 plátano en rodajas
1 píscica de chía



1 pechuga de pollo, Queso Chihuahua
Chile morrón, Repollo
al gusto Pimienta molida
al gusto Sal de ajo



400 g Jackfruit en lata de conserva
1 cda Aceite de coco
1 cda pasta de tomate
1 cda salsa roja
1 cda sirope de arceíte



BodyWorkOut

Cena



-Crema de zanahorías (200 ml)

Timbales de arroz (50g)

con salmón (125 g)

-Piña al curry



-Brochetas de gallo (100 g)

con langostinos sobre rúcula

y naranjas.

-Kiwi



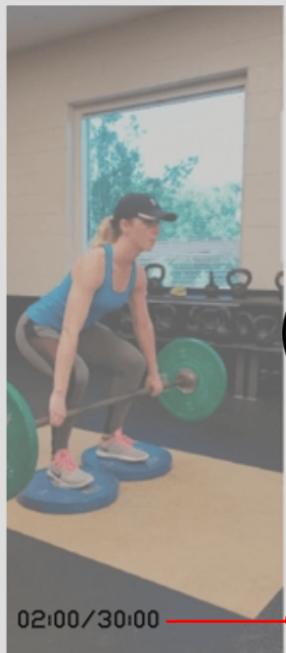
-Alcachofa al horno (200 g)

-Gallo a las finas hierbas (120 g)

-Crema de plátano

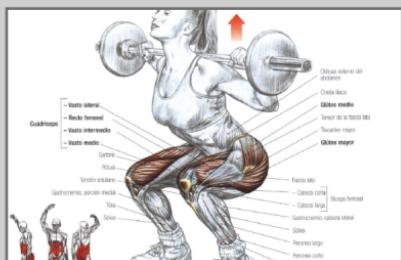


BodyWorkOut

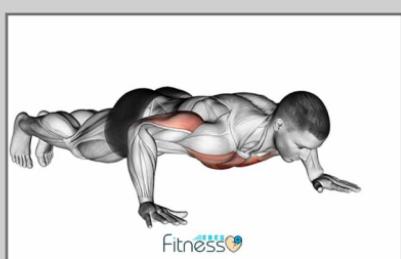


B

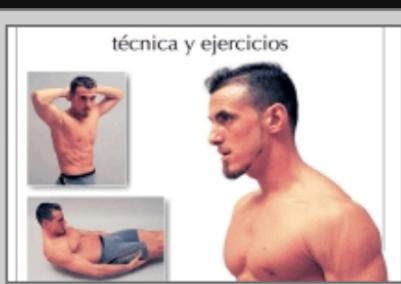
C



Técnica para sentadilla
Tim Montana



Técnica para lagartijas
Tim Montana



Técnica para abdominales
Tim Montana



Técnica para sentadilla profunda
Tim Montana



BodyWorkOut



02:00 / 30:00



Brocheta de Camarón

Tim Montana



Avena con chocolate

Tim Montana



Smoothie de frambuesa

Tim Montana



Marquesita de platano

Tim Montana



BodyWorkOut

Agrega o modifica
las recetas

Desayuno



Comida



Cena

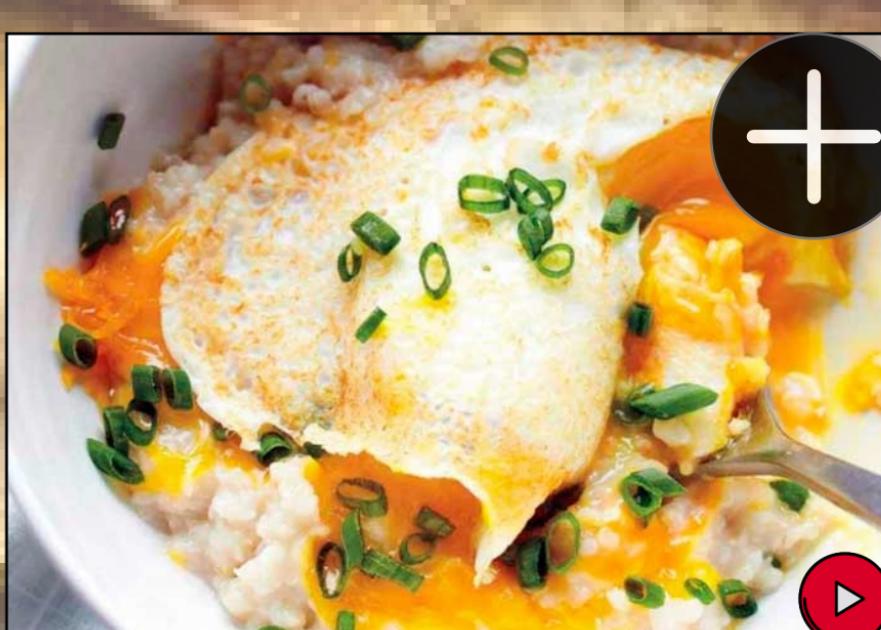




BodyWorkOut



1 rebanada de pan Tostada
Mantequilla de nuez
1/2 plátano en rodajas
1 pisca de chía



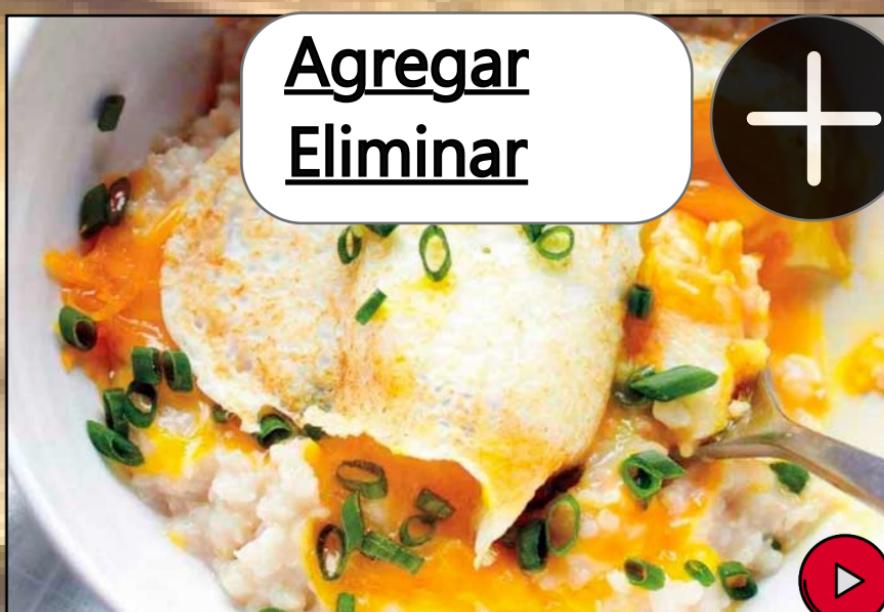
Avena con leche o agua
Sal o pimienta en lugar de azúcar
1 huevo escalfado
Espolvorear con un poco de queso



BodyWorkOut



1 rebanada de pan Tostada
Mantequilla de nuez
1/2 plátano en rodajas
1 pisca de chía



Avena con leche o agua
Sal o pimienta en lugar de azúcar
1 huevo escalfado
Espolvorear con un poco de queso



Mat Fraser



BodyWorkOut

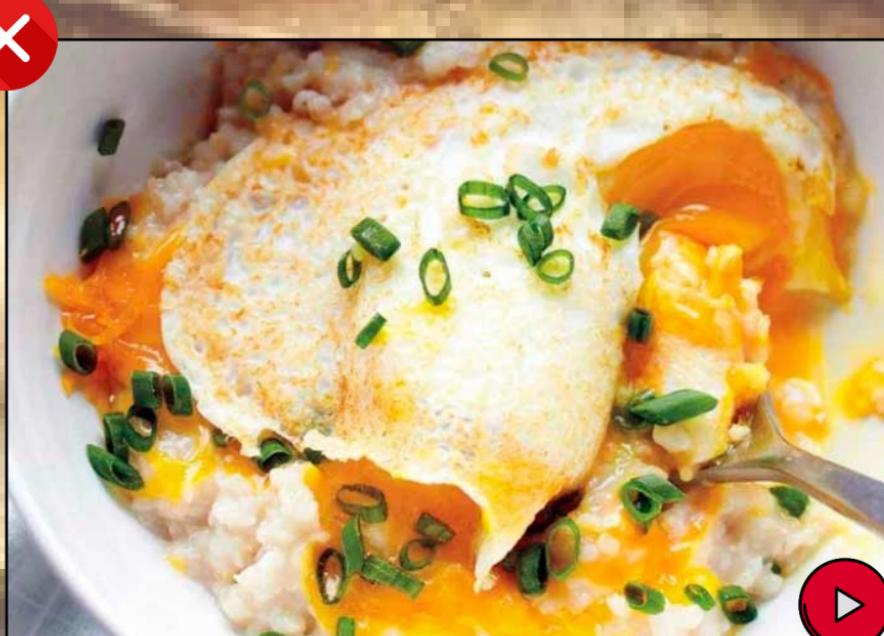




BodyWorkOut



1 rebanada de pan Tostada
Mantequilla de nuez
1/2 plátano en rodajas
1 pisca de chía



Avena con leche o agua
Sal o pimienta en lugar de azúcar
1 huevo escalfado
Espolvorear con un poco de queso

Mat Fraser



BodyWorkOut

Chat



Hola

08:00am



Buenos dias

08:00am



Mat Fraser



BodyWorkOut

Chat



Hola

08:00am



Buenos dias

08:00am





Mat Fraser



BodyWorkOut

Chat



Hola

08:00am



Buenos dias

08:00am



| | | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|------|---|------|---|
| q | w | e | r | t | y | u | i | o | p | x |
| a | s | d | f | g | h | j | k | l | | → |
| z | x | c | v | b | n | m | ! | ? | | ↑ |
| ?123 | / | | | | | | .com | . | ?123 | |

Mat Fraser



BodyWorkOut

Chat



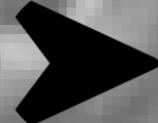
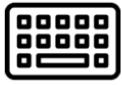
Hola

08:00am



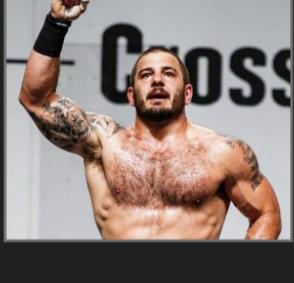
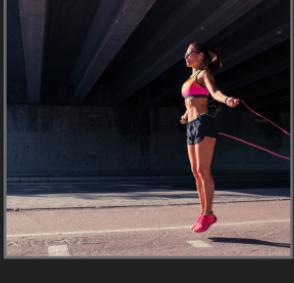
Buenos dias

08:00am





Presiona para video, toca para foto





Mat Fraser



BodyWorkOut

Chat



Hola

08:00am



Buenos dias

08:00am



| | | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|------|---|------|---|
| q | w | e | r | t | y | u | i | o | p | x |
| a | s | d | f | g | h | j | k | l | | → |
| z | x | c | v | b | n | m | ! | ? | | ↑ |
| ?123 | / | | | | | | .com | . | ?123 | |

Mat Fraser



BodyWorkOut

Chat



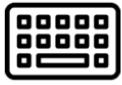
Hola

08:00am



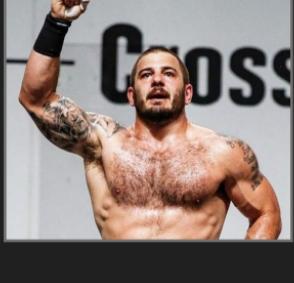
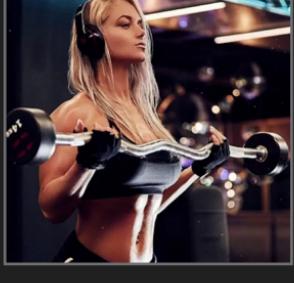
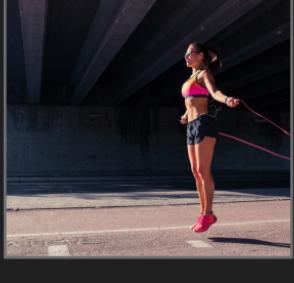
Buenos dias

08:00am





Presiona para video, toca para foto





Sentadillas
3 X 10Reps



Trotar
15 Min



Abdominales
3 X 10Reps

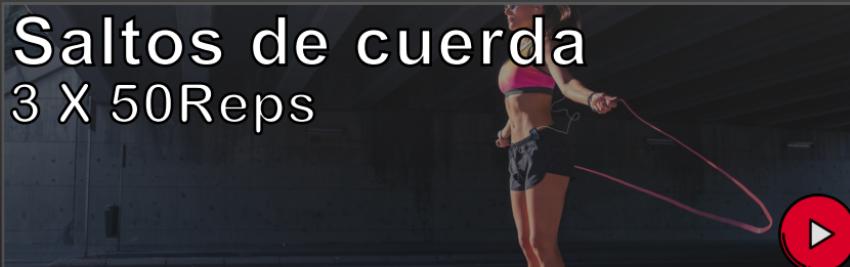


Lagartijas
3 X 10Reps

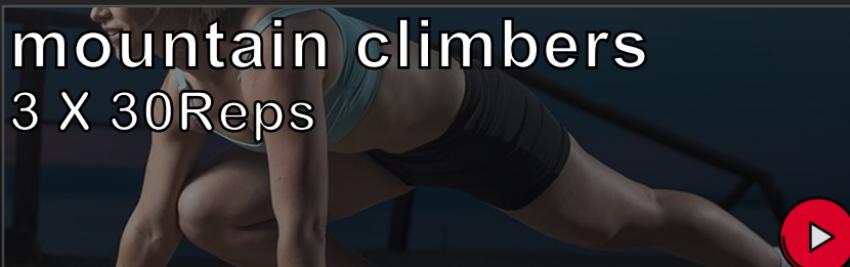
Agregar
Eliminar



Saltos de cuerda
3 X 50Reps



mountain climbers
3 X 30Reps





Sentadillas
3 X 10Reps



Trotar
15 Min



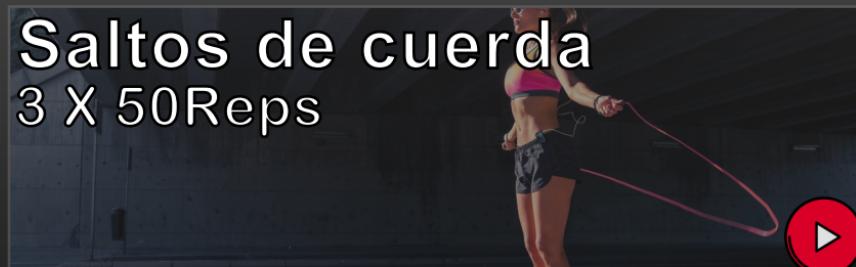
Abdominales
3 X 10Reps



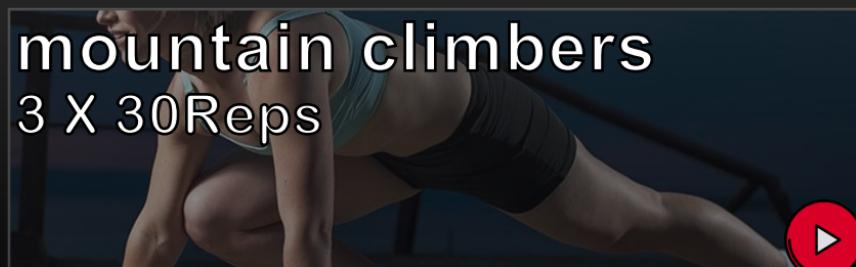
Lagartijas
3 X 10Reps



Saltos de cuerda
3 X 50Reps



mountain climbers
3 X 30Reps





Centadillas
3 X 10Reps



Trotar
15 Min



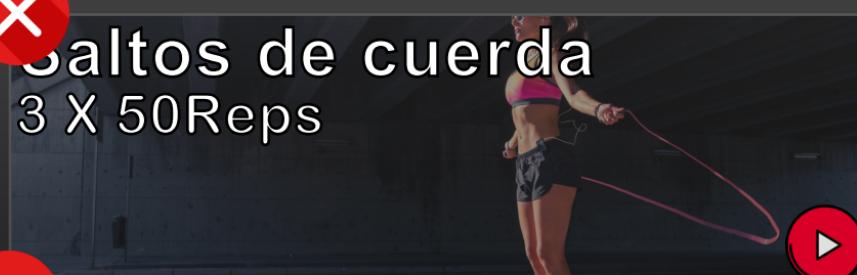
Abdominales
3 X 10Reps



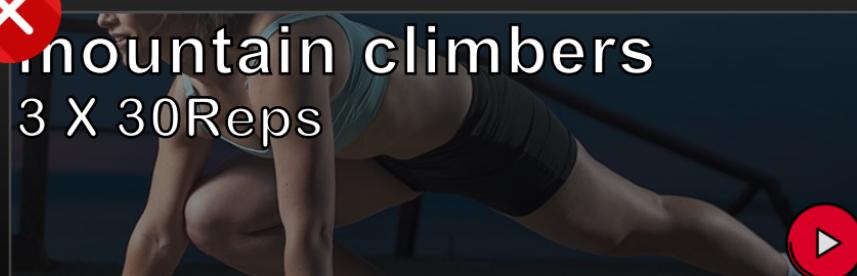
Lagartijas
3 X 10Reps



Saltos de cuerda
3 X 50Reps



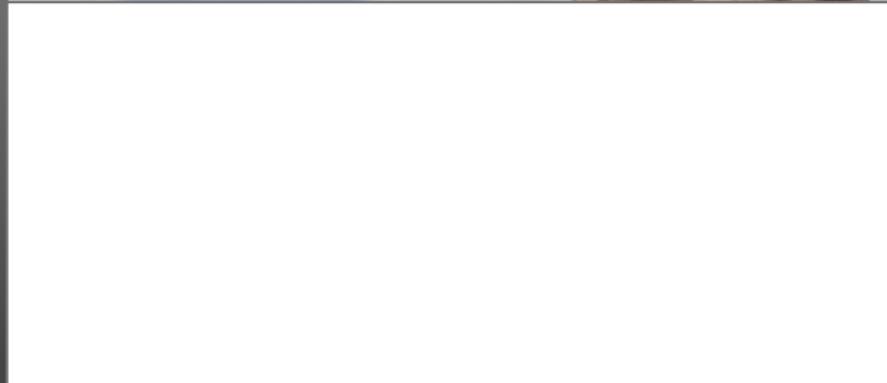
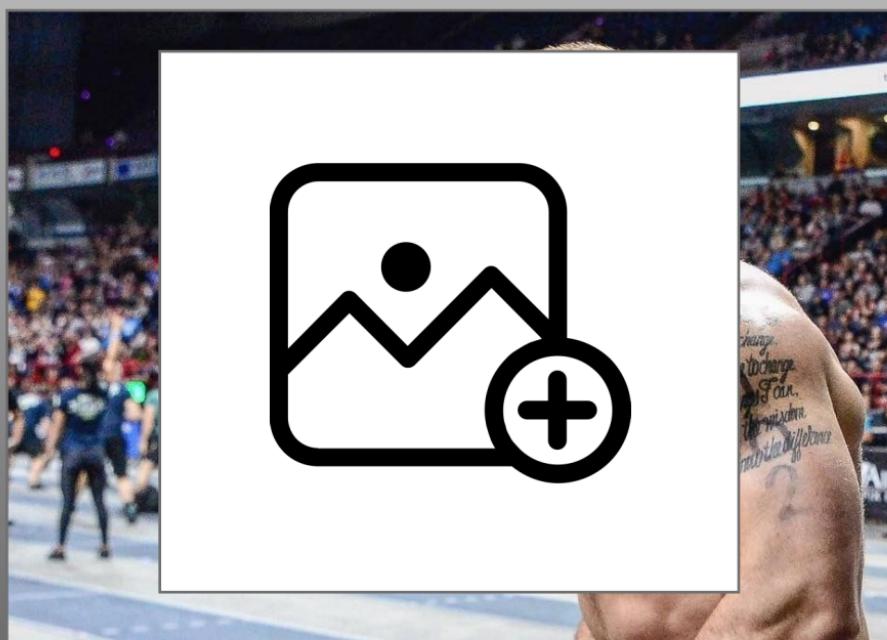
mountain climbers
3 X 30Reps



Mat Fraser



BodyWorkOut





BodyWorkOut

Suplementos



La proteína de suero de leche, también conocida como whey proteína, es uno de los suplementos más utilizados cuando el objetivo es aumentar masa muscular o hipertrofiar.



Los suplementos pre entrenamiento o pre workout están orientados a aumentar nuestra masa muscular.



Ayuda al incremento de la quema de grasa corporal, a pesar de que nuestro cuerpo genera.



BodyWorkOut

Patio
Alcos
trición...



El mamado

Av. las Palmas 101, Paraíso
Coatzacoalcos,
96520 Coatzacoalcos, Ver.
Tel: 92118715621



Cuerpos Perfectos

A. López Mateos 822, Petrolera,
96500 Coatzacoalcos, Ver.
Tel: 92118715621



BodyWorkOut

Clinicas



La proteína de suero de leche, también conocida como whey proteína, es uno de los suplementos más utilizados cuando el objetivo es aumentar masa muscular o hipertrofiar.

-Brochetas de gallo (100 g) con langostinos sobre rúcula y naranjas.
-Kiwi



-Alcachofa al horno (200 g)
-Gallo a las finas hierbas (120 g)
-Crema de plátano



BodyWorkOut

Patio
Alcos
trición...



El mamado

Av. las Palmas 101, Paraíso
Coatzacoalcos,
96520 Coatzacoalcos, Ver.
Tel: 92118715621



Cuerpos Perfectos

A. López Mateos 822, Petrolera,
96500 Coatzacoalcos, Ver.
Tel: 92118715621

Centro de Ortopedia
El Poblado