MOV=









ACTIVIDADES

KING BOXING
+info

YOGA +info

ZUMBA +info

CROSSFIT +info

GAP +info

FUNCIONAL +info





YOGA

Se trata de un deporte de contacto que alterna golpes propios del boxeo y patadas de artes marciales.

LUNES Y MIERCOLES 17:00 - 18:30HS



ZUMBA

Se trata de un deporte de contacto que alterna golpes propios del boxeo y patadas de artes marciales.













PLANES

HIPERTROFIA

CIRCUITOS

TONIFICAR

COACH ONLINE









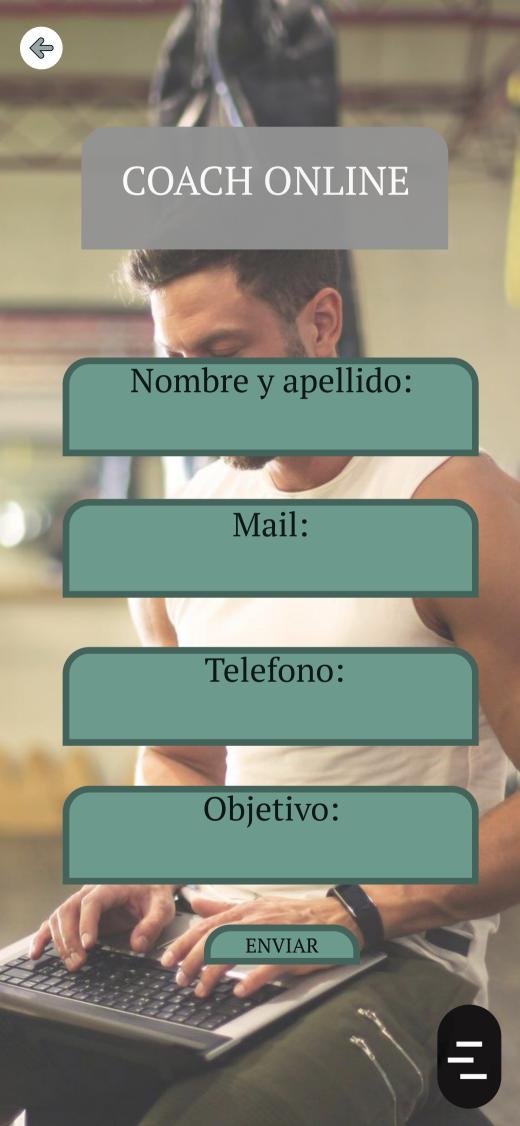
(

TONIFICAR

DIA 1: PIERNA, FEMORAL GLUTEO

- Sentadillas con barra: 3 series de 10 repeticiones.
- Zancada con mancuerna: 4 series de 10 repeticiones.
- Curl femoral sentado: 3 series de 10 repeticiones.
- Abducción de cadera en polea: 4 series de 10 repeticiones.
- Peso muerto con barra: 3 series de 15 repeticiones.
 - Hip thrust: 3 series de 12 repeticiones.
 - Peso muerto rumano: 3 series de 12 repeticiones.
- Curl femoral tumbado: 3 series de 15 repeticiones.
- Sentadilla búlgara: 3 series de 12 repeticiones.







IMC

PESO (Kg)

ALTURA (Cm)

Resultado:

RECOMENDACIONES



IMC

El índice de masa corporal (IMC) es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros. El IMC es un método de evaluación fácil y económico para la categoría de peso: bajo peso, peso saludable, sobrepeso, y obesidad. El IMC no mide la grasa corporal directamente, pero el IMC se correlaciona moderadamente con medidas más directas de la grasa corporal. Además, el IMC parece estar tan fuertemente correlacionado con diversos resultados metabólicos y de enfermedades como lo están estas medidas más directas de la grasa corporal.



IMC

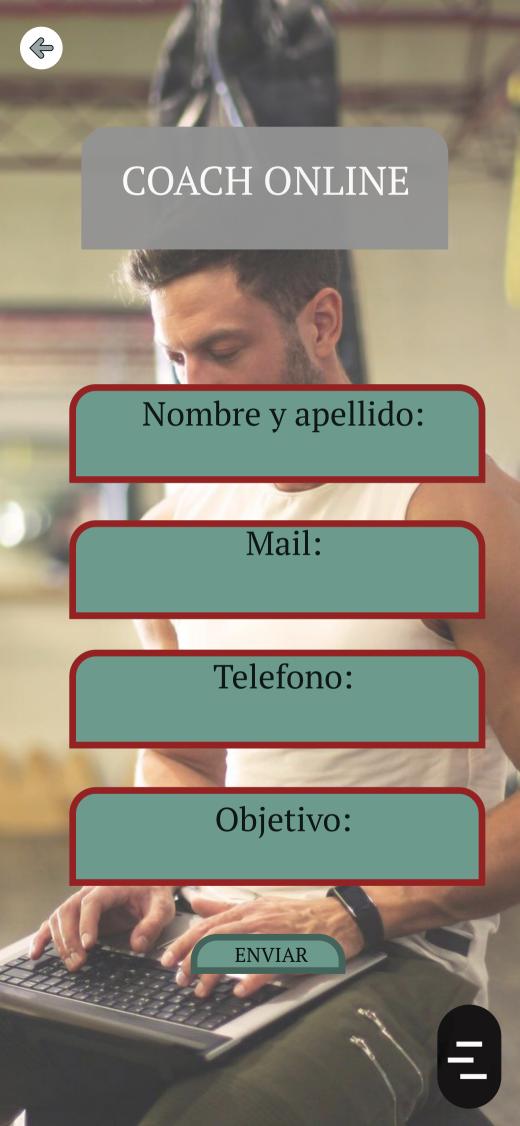
PESO (Kg)

ALTURA (Cm)

Resultado:

RECOMENDACIONES





ATENCION!! DEBE COMPLETAR TODOS LOS CAMPOS

ATENCION!! LOS DATOS INGRSADOS EN (x campo) NO SON

CORRECTOS, (especificacion de cambio)