



# RUTINA



Fecha

**Cliente**

Luis Cobian

**Tu objetivo**

Bajar de peso

**Ejercicios por día**

**LUNES**

---

**Ejercicio**

Repeticion: 10

**Ejercicio**

Repeticion: 10

**MARTES**

---

**Ejercicio**

Repeticion: 10

**Ejercicio**

Repeticion: 10

**MIERCOLES**

---

**Ejercicio**

Repeticion: 10

**Ejercicio**

Repeticion: 10

**JUEVES**

---

**Ejercicio**

Repeticion: 10

**Ejercicio**

Repeticion: 10

**SABADO**

---





# RUTINA



## Ejercicio

Repeticion: 10

## Ejercicio

Repeticion: 10

## Observaciones

Bajar de peso

