

←

→

↺

i

127.0.0.1:5000

⌵

Gmail

▶

YouTube

M

HBO Max

🔒

uphold

🔧

Reparación de pieza...

👤

Phantom - A friendl...

Inicio

Ejercicios

Dietas

Bienvenido a Mi Rutina Fit

Descubre ejercicios y dietas para alcanzar tus objetivos físicos. ¡Tu cuerpo lo agradecerá!

Inicio

Ejercicios

Dietas

Ejercicios

Nombre	Músculo trabajado	Nivel
Sentadillas	Piernas	Intermedio
Press de banca	Pecho	Avanzado
Remo con barra	Espalda	Avanzado
Cinta de correr	Cardio	Básico

Dietas

Tipo	Calorías	Descripción
Volumen	3000	Alta en carbohidratos y proteínas.
Definición	1800	Baja en grasas y azúcares.
Mantenimiento	2200	Balanceada con todos los macros.