

Composicion Detallada de Rutinas

Generado: 2025-11-18 01:28

ID	Titulo	Nivel	Dur Est.	Coach	#Ejercicios	Dur Total	Dur Prom	Fisicos	Mentales	Mixtos	Fases
4	Acondicionamiento General	BASICO	50	Miguel Vargas	7	100	14,29	7	0	0	CALENTAMIENTO, COMPLEMENTARIO, PARTE_PRINCIPAL, VUELTA_A_LA_CALMA
9	Hipertrofia Muscular	INTERMEDIO	65	Miguel Vargas	7	77	11,00	7	0	0	CALENTAMIENTO, COMPLEMENTARIO, PARTE_PRINCIPAL, VUELTA_A_LA_CALMA
12	Preparación Competencia Boxeo	AVANZADO	75	Ricardo Parra	7	70	10,00	4	2	1	CALENTAMIENTO, COMPLEMENTARIO, MENTAL, PARTE_PRINCIPAL, VUELTA_A_LA_CALMA

2	Cardio para Principiantes	BASICO	40	Patricia Álvarez	6	75	12,50	6	0	0	CALENTAMIENTO, COMPLEMENTARIO, PARTE_PRINCIPAL, VUELTA_A_LA_CALMA
10	Potencia Explosiva	AVANZADO	70	Fernando Ramírez	6	75	12,50	6	0	0	CALENTAMIENTO, PARTE_PRINCIPAL, VUELTA_A_LA_CALMA
5	Fuerza Total Body	INTERMEDIO	60	Fernando Ramírez	6	72	12,00	6	0	0	CALENTAMIENTO, PARTE_PRINCIPAL, VUELTA_A_LA_CALMA
7	Técnica de Boxeo	INTERMEDIO	50	Ricardo Parra	6	63	10,50	3	2	1	CALENTAMIENTO, MENTAL, PARTE_PRINCIPAL, VUELTA_A_LA_CALMA
6	Resistencia Aeróbica	INTERMEDIO	55	Patricia Álvarez	5	75	15,00	4	0	1	CALENTAMIENTO, PARTE_PRINCIPAL, VUELTA_A_LA_CALMA

8	Core Funcional	INTERMEDIO	45	Andrea Montoya	5	66	13,20	4	0	1	CALENTAMIENTO, COMPLEMENTARIO, PARTE_PRINCIPAL
1	Introducción a la Fuerza	BASICO	45	Fernando Ramírez	5	53	10,60	5	0	0	CALENTAMIENTO, COMPLEMENTARIO, PARTE_PRINCIPAL, VUELTA_A_LA_CALMA
11	Intervalos de Alta Intensidad	AVANZADO	50	Patricia Álvarez	5	51	10,20	5	0	0	CALENTAMIENTO, PARTE_PRINCIPAL, VUELTA_A_LA_CALMA
3	Movilidad y Flexibilidad	BASICO	35	Andrea Montoya	5	45	9,00	4	0	1	CALENTAMIENTO, COMPLEMENTARIO, VUELTA_A_LA_CALMA

Grafica

