

Registro de Usuario
Completa tus datos para comenzar

Nombre

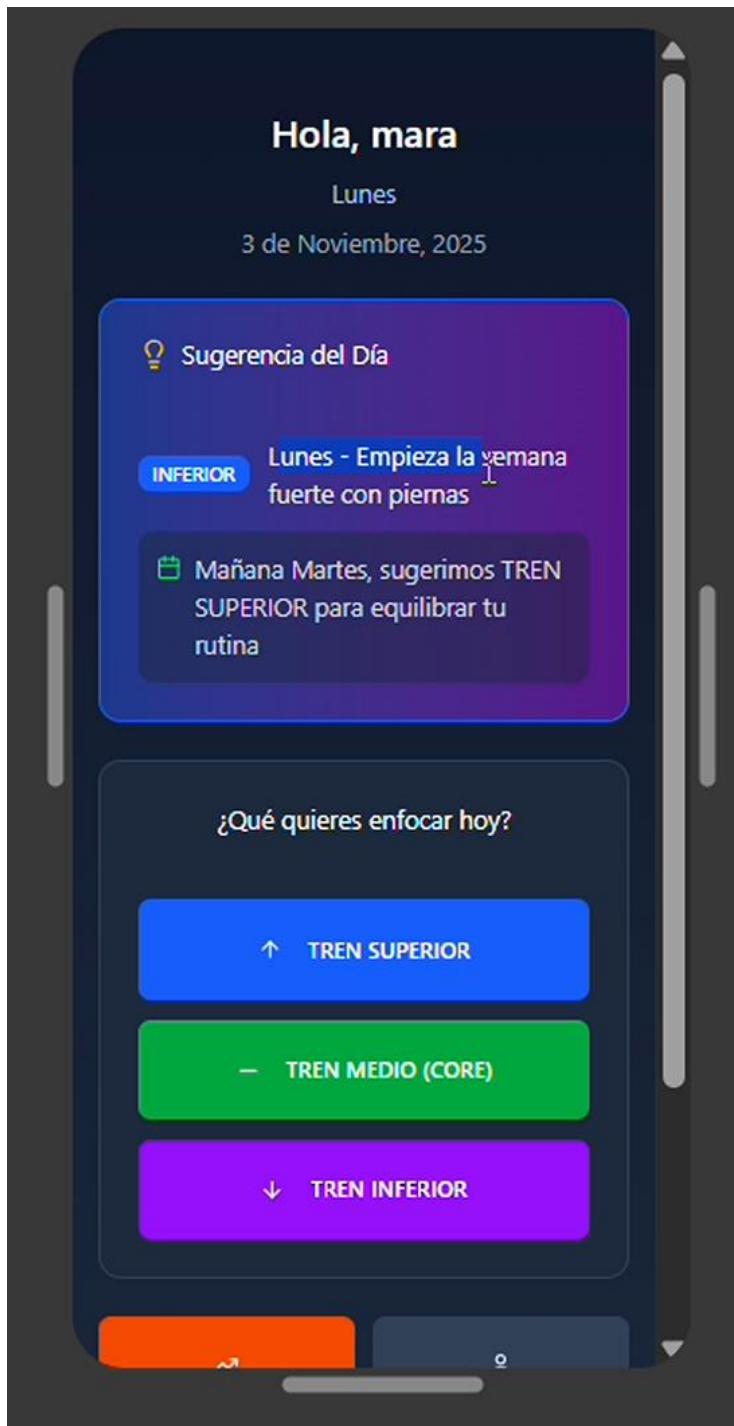
Apellido

Edad

Peso (kg)

Estatura (cm)

Comenzar



← Tren Superior



★ Selecciona todos los ejercicios que realizarás hoy

Press de Banca

Pecho

Curl de Bíceps

Bíceps

Remo con Barra

Espalda

Dominadas

Espalda

Press Militar

Hombros

Tríceps en Polea

Tríceps

Curl Martillo

Bíceps

← Tren Medio (Core)

★ Selecciona todos los ejercicios que realizarás hoy

Plancha

Core

Crunch Abdominal

Abdominales

Russian Twist

Oblicuos

Elevación de Piernas

Abdominales Inferiores

Mountain Climbers

Core

Dead Bug

Core

← Tren Inferior

★ Selecciona todos los ejercicios que realizarás hoy

Sentadillas

Cuádriceps

Peso Muerto

Glúteos/Femoral

Prensa de Piernas

Cuádriceps

Curl Femoral

Femoral

Extensión de Cuádriceps

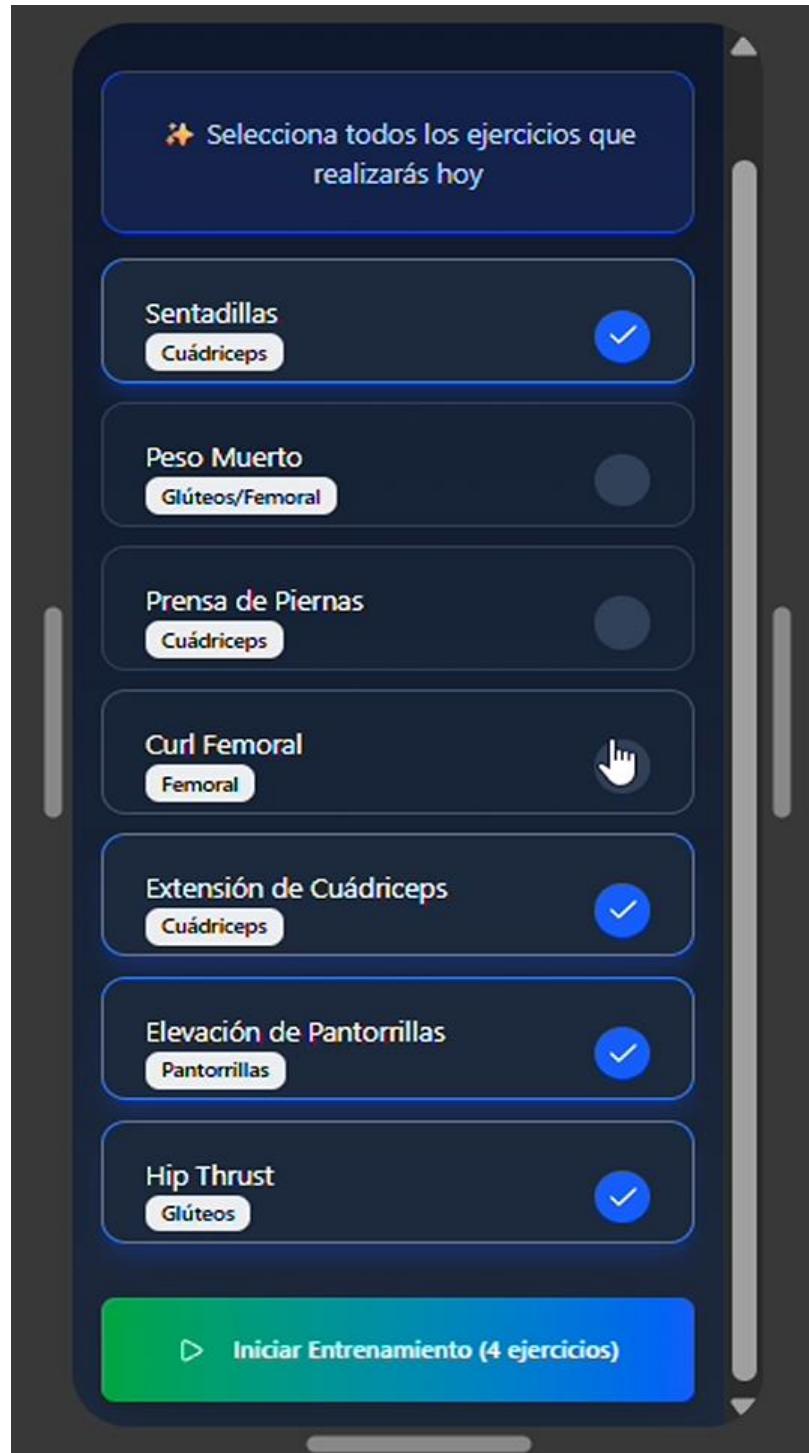
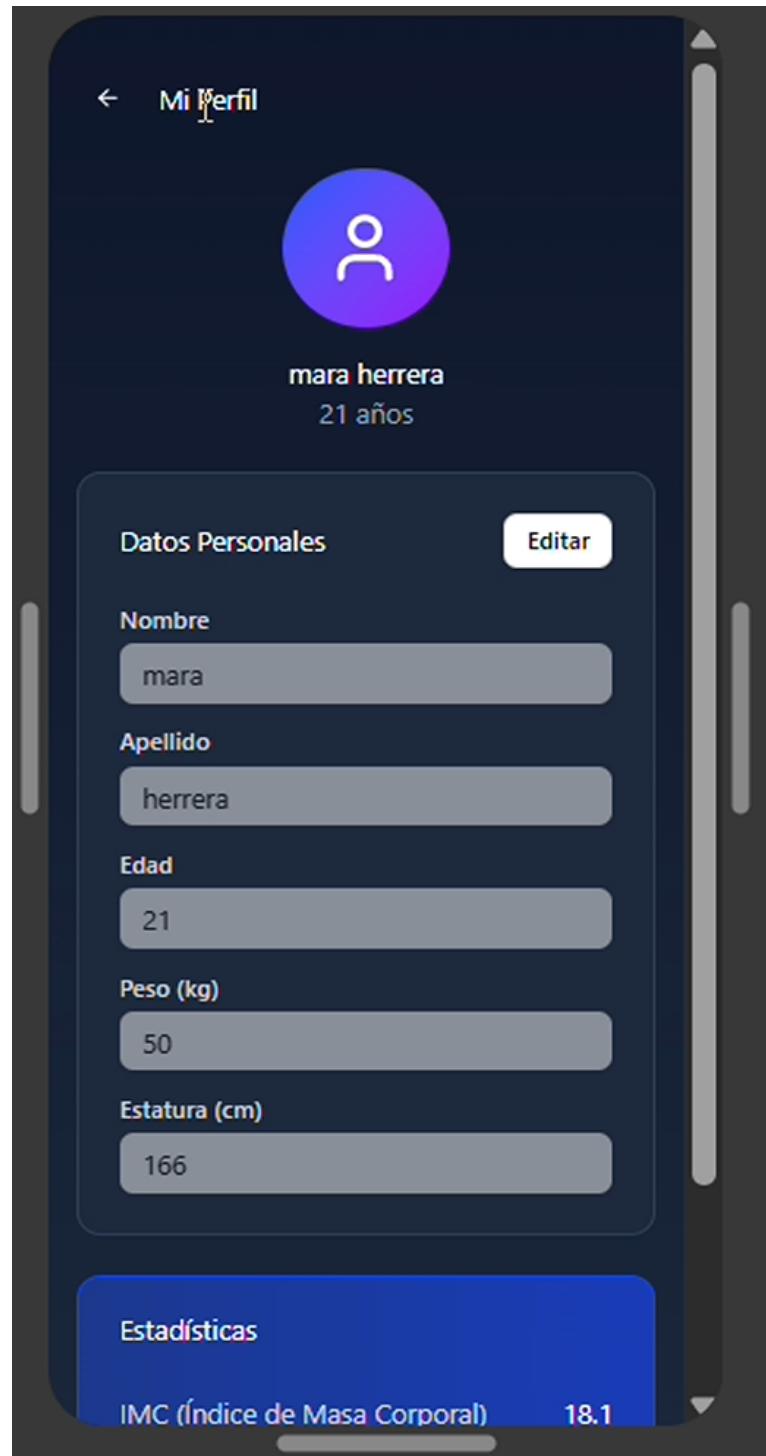
Cuádriceps

Elevación de Pantorrillas

Pantorrillas

Hip Thrust

Glúteos



Tren Inferior

Ejercicio 2 de 5

1 completados

Prensa de Piernas #2

Cuádriceps

Registra tu entrenamiento

Series x Repeticiones
3 x 8

Peso utilizado (kg)
5

💡 Tip: Mantén buena forma y respiración controlada

Completados

Sentadillas ✓

1 completados

¡Entrenamiento Completado!

¡Increíble sesión! Tu determinación es tu mayor fortaleza.

Tren Inferior

Has entrenado piernas, glúteos y pantorrillas. El tren inferior es tu base de poder y resistencia.

Beneficios trabajados hoy:

- Aumento de fuerza en piernas
- Tonificación de glúteos
- Mejora de equilibrio y estabilidad

5 Ejercicios

48 kg Total

100% Completado

Ejercicios Realizados

Ejercicios Realizados

Ejercicios Realizados

Sentadillas ✓
3 x 8 • 10 kg

Prensa de Piernas ✓
3 x 8 • 5 kg

Extensión de Cuádriceps ✓
3 x 12 • 15 kg

Elevación de Pantorrillas ✓
3 x 12 • 3 kg

Hip Thrust ✓
4 x 8 • 15 kg

💡 Sigue así y alcanzarás todas tus metas fitness

Volver al Menú Principal

Ejercicios Realizados