

Registro de Usuario

Completa tus datos para comenzar

Nombre

mar

Apellido

herra

Edad

21

Peso (kg)

Kilogramos

Estatura (cm)

Centímetros

Comenzar

Hola, mara

Lunes

3 de Noviembre, 2025

Sugerencia del Día

INFERIOR

Lunes - Empieza la semana fuerte con piernas

Mañana Martes, sugerimos TREN SUPERIOR para equilibrar tu rutina

¿Qué quieres enfocar hoy?

↑ TREN SUPERIOR

— TREN MEDIO (CORE)

↓ TREN INFERIOR

Sugerencia del Día

INFERIOR

Lunes - Empieza la semana fuerte con piernas

Mañana Martes, sugerimos TREN SUPERIOR para equilibrar tu rutina

¿Qué quieres enfocar hoy?

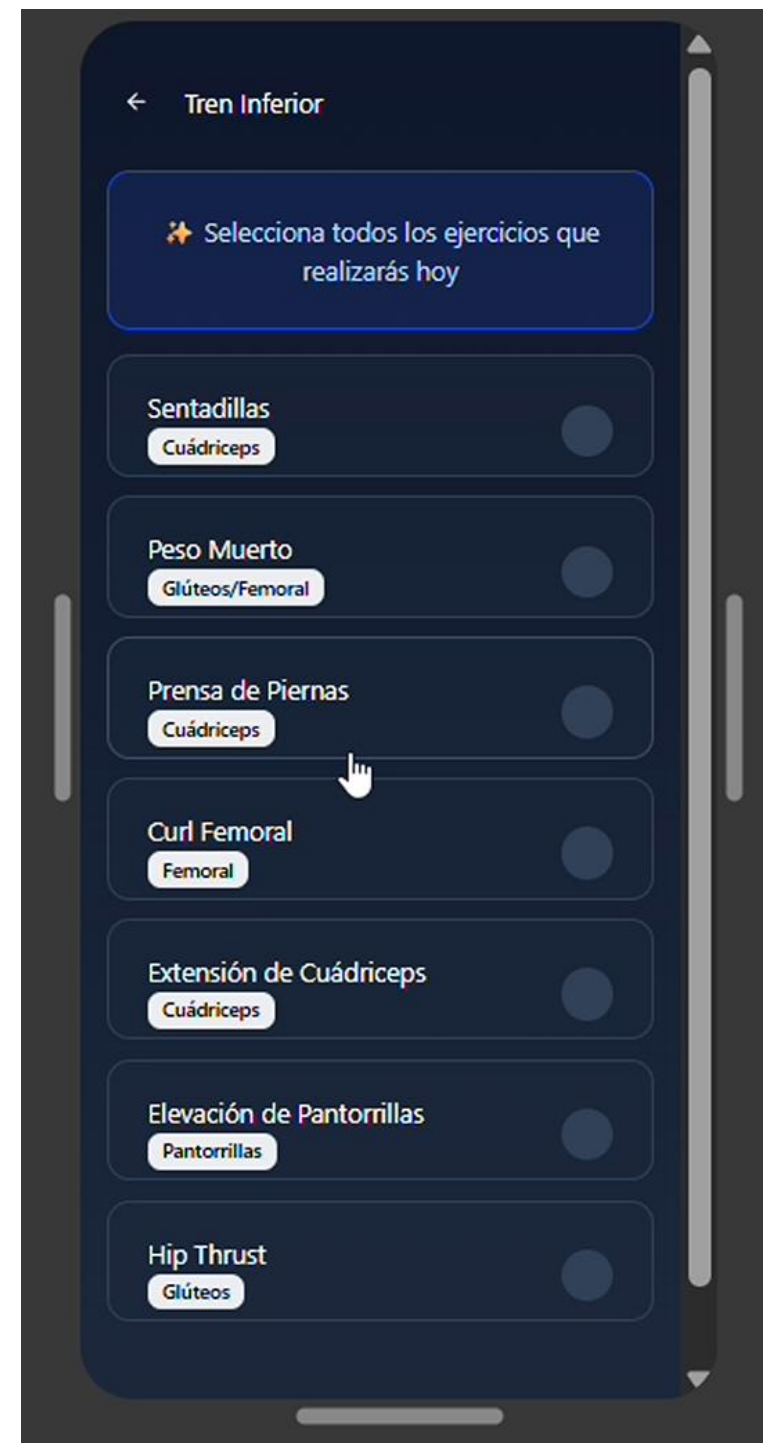
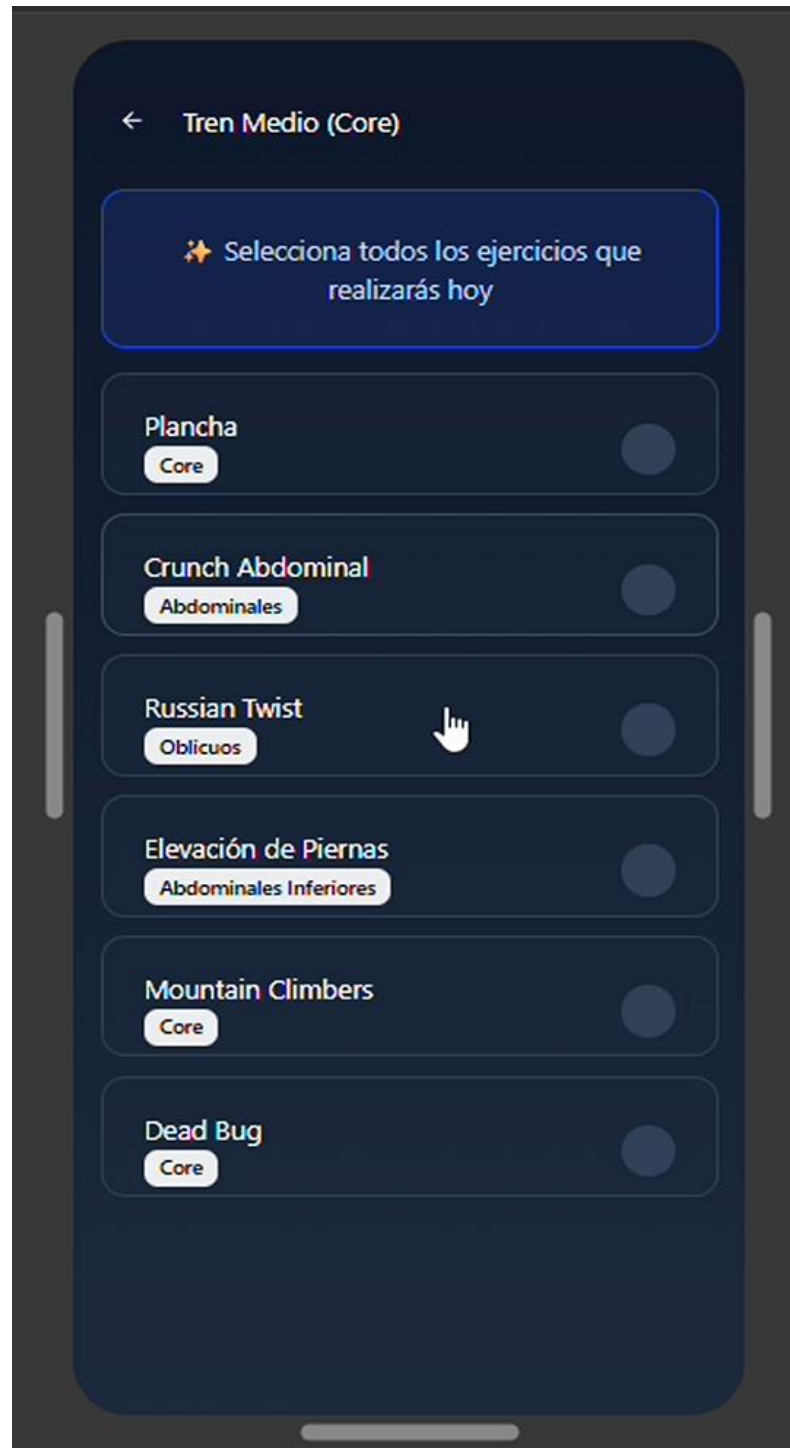
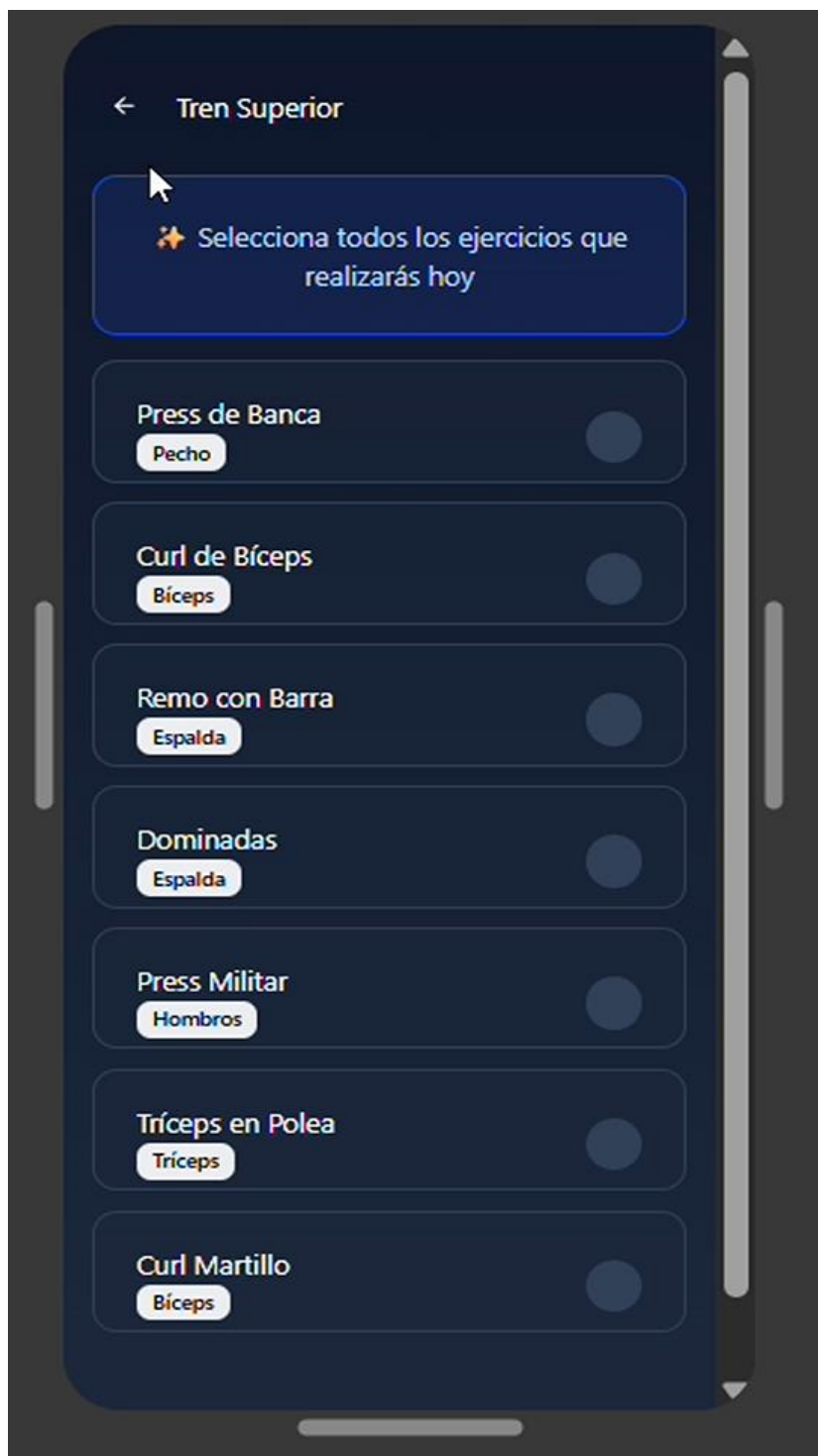
↑ TREN SUPERIOR

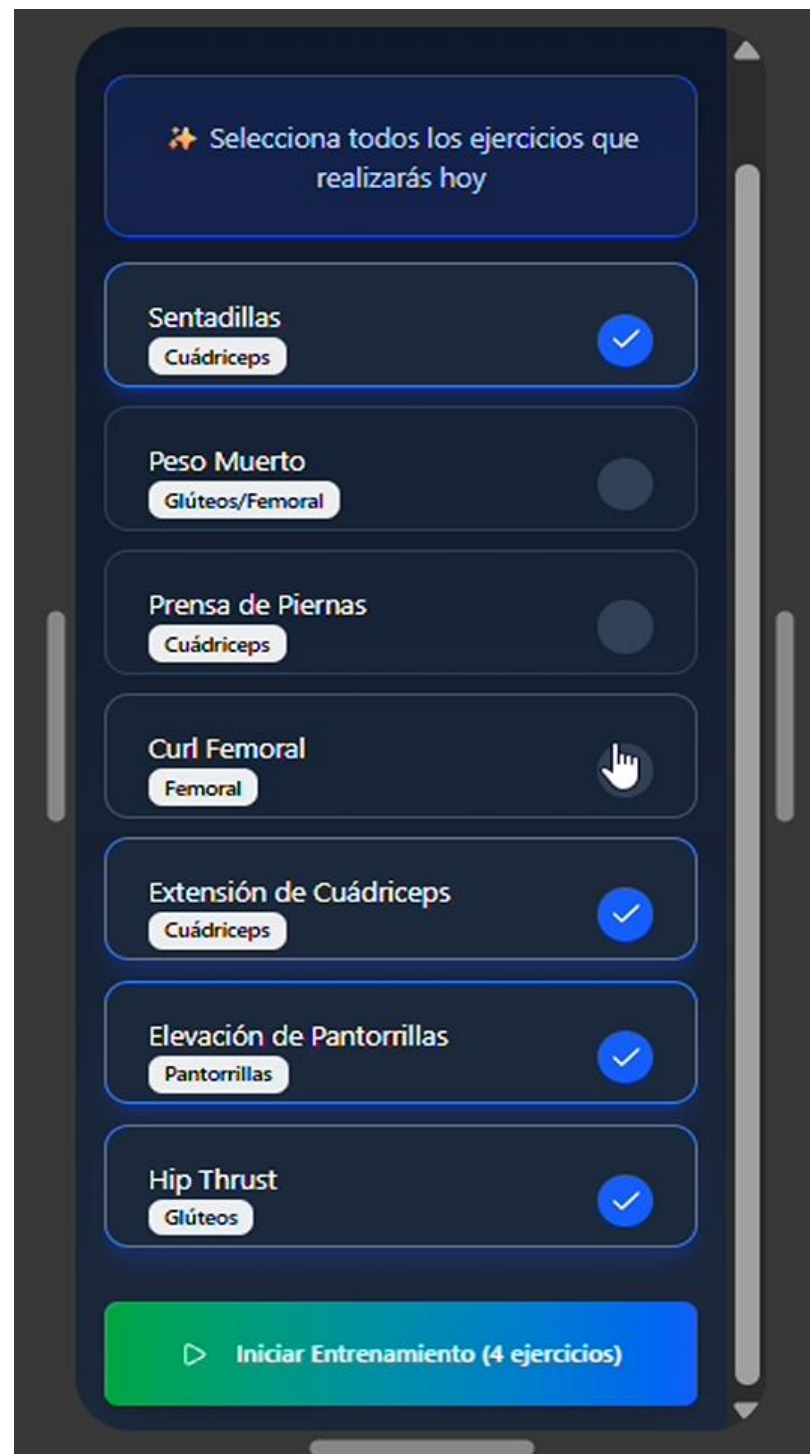
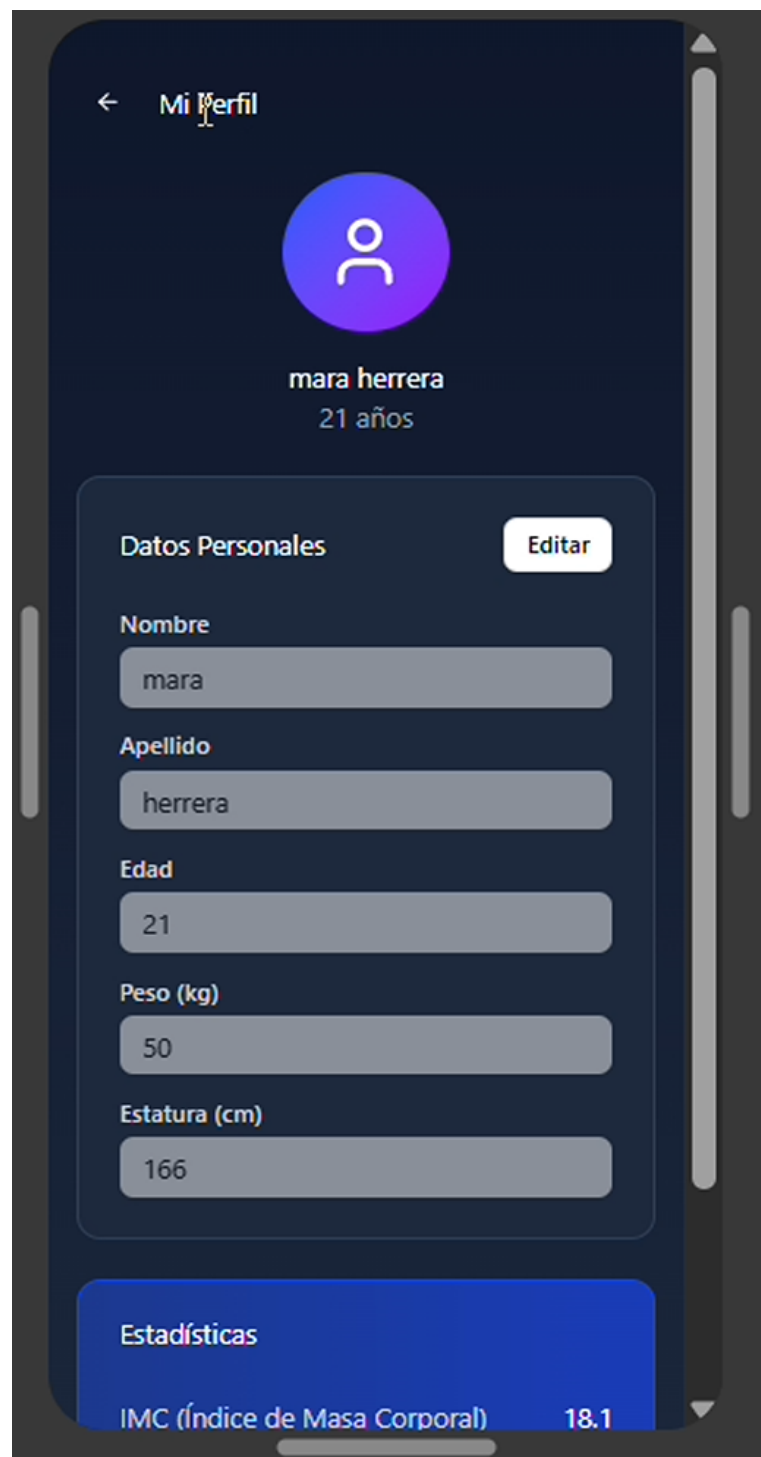
— TREN MEDIO (CORE)

↓ TREN INFERIOR

Seguimiento

Mi Perfil





←

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



¡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

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