





## Historial



### Enero

Lunes 5 ene.

1h 23min



8976 kg

Ejercicio	Mejor serie
4x Bench Press	32,5 kg x 10
4x Incline Bench Press	25 kg x 12
4x Cable Crossover	18 kg x 12
4x Triceps Extension	15 kg x12
4x Triceps Pushdown	41 kg x 8

### Febrero

Lunes 5 ene.

2h 2min



1568 kg

Ejercicio	Mejor serie
3x Chin Up	20,5 kg x 10
3x Lat Pulldown	12 kg x 12
4x Seated Row	22 kg x 12
3x Incline Curl	29 kg x12
4x Preacher Curls	12 kg x 8





Entrenamiento

•••

## Mis plantillas

Toca para  
añadir una  
plandilla

## Plantillas de ejemplo

Legs

Chest

Back

Arms





## Ejercicios

...



Walking Machine



Bench Press



Squats



Military press

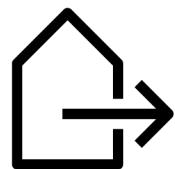


Military Dumbbell...





Configuración



Perfil

Datos

Planes

Política de privacidad

Términos del servicio

Ajuste de privacidad

