

Nivel



Principiante



Intermedio



Avanzado



Nivel

Principiante

Intermedio

Avanzado

Nivel

Principiante

Intermedio

Avanzado

Nivel

Principiante

Intermedio

Avanzado

Nivel

Principiante

Intermedio

Avanzado

Categoría ▼

Categoría ^

Tren Superior

Core

Tren Inferior

Tren Superior ▼

Categoría ^

Tren Superior

Core

Tren Inferior

Core ▼

Categoría ^

Tren Superior

Core

Tren Inferior

Tren Inferior ▼

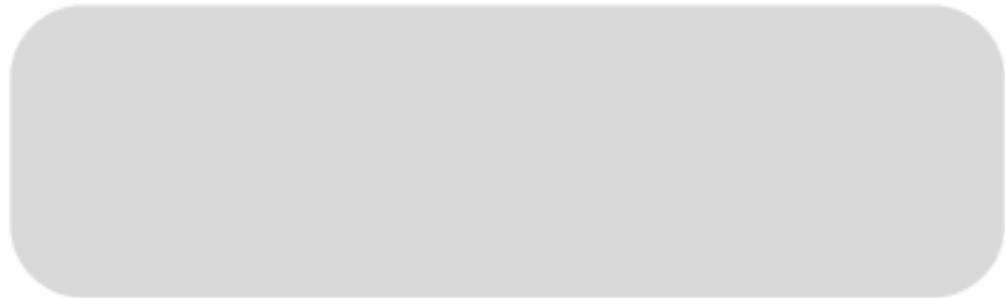
Categoría ^

Tren Superior

Core

Tren Inferior







Bienvenido a **FitRoutine**

[Comenzar](#)

Nuestra Misión

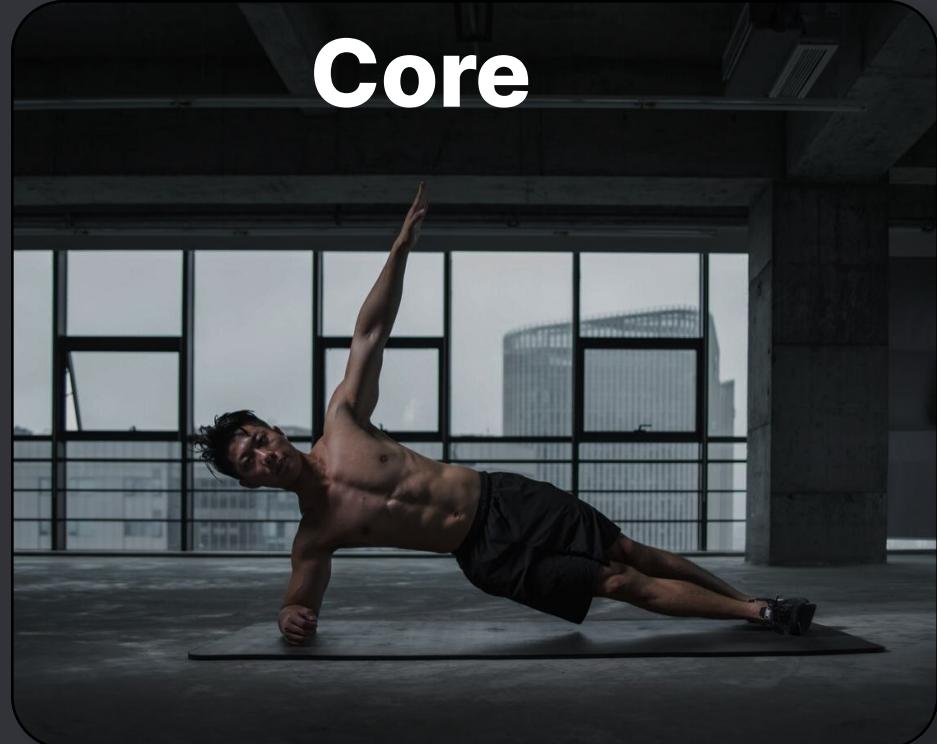
A medida que más personas se inscriben en el gimnasio, se vuelve fundamental contar con un plan de entrenamiento para mejorar cada día y seguir una rutina de manera ordenada.

Un plan bien estructurado no solo maximiza los resultados, sino que también ayuda a mantener la motivación y la constancia en el camino hacia tus objetivos fitness.



Descubre tus ejercicios

Core



Tren inferior



Tren superior



FitRoutine

Únete a nuestra comunidad y alcanza tus objetivos fitness con nosotros!

Inicio de Sesión



Email



Password

Iniciar Sesión

¿Todavia no tienes cuenta? **Crea una ahora**

Crear cuenta

Nombre

Correo electrónico

Edad

Contraseña

Crear cuenta



Robin Prime
robin.01@gmail.com

INICIO RUTINAS EJERCICIOS

Cerrar Sesión

RUTINAS

Agregar Rutinas

Rutina de piernas

Objetivo: hipertrofia en piernas
Enfócate en el desarrollo muscular con esta rutina de fuerza.

Ver más

Rutina de piernas

Objetivo: hipertrofia en piernas
Enfócate en el desarrollo muscular con esta rutina de fuerza.

Ver más

Rutina de pecho y triceps

Objetivo: hipertrofia en piernas
Enfócate en el desarrollo muscular con esta rutina de fuerza.

Ver más



Robin Prime
robin.01@gmail.com

INICIO RUTINAS EJERCICIOS

Cerrar Sesión

Volver

Selección de Rutina

Seleccione su nivel

Nivel

Seleccione sector muscular

Sector muscular

Rutina de Piernas Fácil

Ver más

Guardar

Rutina de Piernas Intermedio

Ver más

Guardar

Rutina de Piernas Difícil

Ver más

Guardar

¿No sabes que elegir? ¡Pregúntale a
nuestro Coach Virtual!

Consultar

Tren Superior

Ejercicios dirigidos a fortalecer y tonificar los músculos de la parte superior del cuerpo, como los bíceps, tríceps, pectorales, deltoides y dorsales, abarcando movimientos como press de pecho, flexiones, y dominadas.



Press de banca

Fortalece tus pectorales, tríceps y deltoides.

[Ver detalles](#)

Press militar

Fortalece tus deltoides, tríceps y trapecios.

[Ver detalles](#)

Curl de bíceps

Fortalece tus bíceps, braquiales y braquiorradiales.

[Ver detalles](#)

Extensiones de tríceps

Fortalece tus tríceps braquiales.

[Ver detalles](#)

Fondo en paralela

Fortalece tus tríceps, pectorales y deltoides anteriores.

[Ver detalles](#)

Sentadilla

Fortalece tus cuadríceps, glúteos, isquiotibiales y la zona lumbar.

[Ver detalles](#)

Core

Ejercicios enfocados en mejorar la fuerza y resistencia del abdomen, la zona lumbar y los oblicuos, cruciales para la estabilidad y postura corporal, incluyendo planchas, crunches y levantamientos de piernas.



Plancha

Fortalece tus abdominales, oblicuos, espalda baja, hombros y glúteos.

[Ver detalles](#)

Giro ruso

Fortalece tus oblicuos, abdominales y músculos de la espalda baja.

[Ver detalles](#)

Plancha lateral

Fortalece tus oblicuos, abdominales, glúteos y músculos de los hombros.

[Ver detalles](#)

Levantamiento de piernas colgando

Fortalece tus abdominales, flexores de cadera y oblicuos.

[Ver detalles](#)

Mountain climbers

Fortalece tus abdominales, oblicuos, cuádriceps y flexores de la cadera.

[Ver detalles](#)

Levantamiento de piernas isométrico

Fortalece tus abdominales, oblicuos, flexores de cadera, hombros y brazos.

[Ver detalles](#)

Tren Inferior

Ejercicios que desarrollan fuerza y estabilidad en las piernas y glúteos, trabajando músculos como cuádriceps, isquiotibiales, aductores y pantorrillas, con movimientos como sentadillas, estocadas y peso muerto.



Peso muerto rumano

Fortalece tus isquiotibiales, glúteos y la parte baja de la espalda.

[Ver detalles](#)

Prensa de piernas

Fortalece tus cuádriceps, glúteos, isquiotibiales y pantorrillas.

[Ver detalles](#)

Sentadilla

Fortalece tus cuadríceps, glúteos, isquiotibiales y músculos de la espalda baja

[Ver detalles](#)

Elevación de cadera

Fortalece tus glúteos, isquiotibiales y la parte baja de la espalda.

[Ver detalles](#)

Sentadilla vulgara

Fortalece tus isquiotibiales, glúteos y cuadríceps.

[Ver detalles](#)

Extenciones de cuadriceps

Fortalece tus cuádriceps.

[Ver detalles](#)



Robin Prime
robin.01@gmail.com

INICIO RUTINAS EJERCICIOS

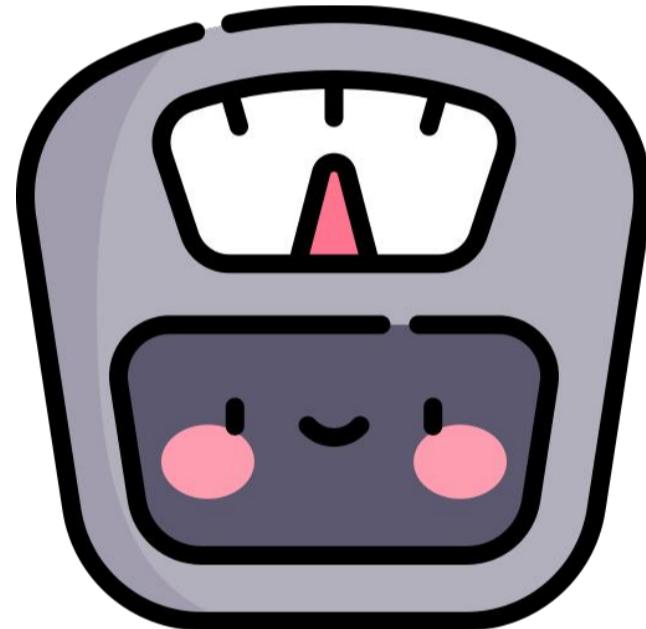
Cerrar Sesión

< Volver

COACH VIRTUAL

ANTES DE COMENZAR, NECESITAMOS CONOCERTE

¿Cuánto pesas?



Kg

¿Cuál es tu sexo?



Masculino



Femenino



¿Cuánto mides?



Cm

Continuar



Robin Prime
robin.01@gmail.com

INICIO RUTINAS EJERCICIOS

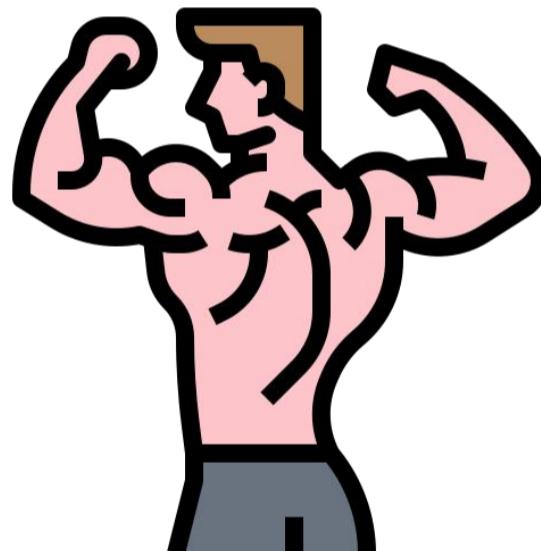
Cerrar Sesión

< Volver

COACH VIRTUAL

¿CUAL ES TU OBJETIVO A LOGRAR?

Ganar masa muscular



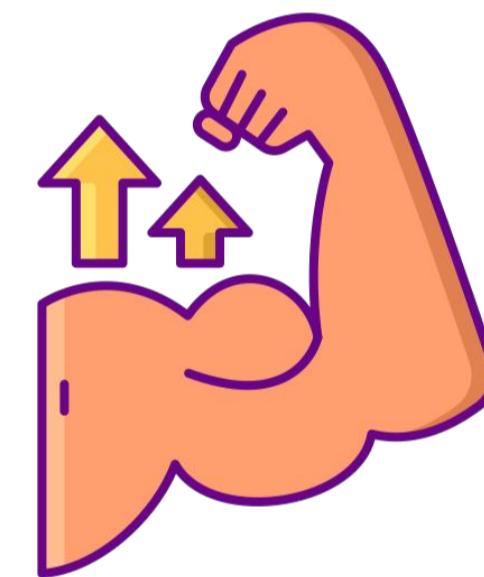
Descubre el poder de esculpir tu cuerpo con una rutina que tonifica cada músculo y maximizando definición

Bajar de Peso



Libérate de esos kilos extra con una rutina enfocada en quemar grasa y mejorar tu resistencia, transformando tu energía y salud de manera efectiva.

Ganar fuerza



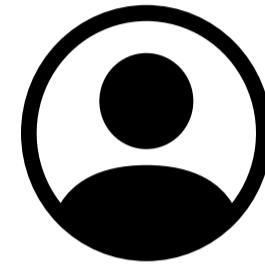
Desafía tus límites y construye fuerza sólida con entrenamientos diseñados para aumentar tu potencia y mejorar tu rendimiento en cada aspecto de tu vida.



Cancelar

Cancelar

PERFIL DEL USUARIO

**Nombre**

Robin

Correo Electronico

robin01@gmail.com

Contraseña

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Edad

22 años

[Editar perfil](#)

Edicion del Usuario

Nombre

Dia 1

- Puente de cadera
- Sentadilla vulgar
- Prensa de piernas

Correo electrónico

Dia 2

Contraseña

Edad

Guardar cambios



Robin Prime
robin.01@gmail.com

INICIO RUTINAS EJERCICIOS

Cerrar Sesión

< Volver

RUTINAS

Pecho/Biceps

Ejercicio	Peso	Repeticiones	Series	Descanso
Sentadilla	100 Kg	15 reps	3	2 min 30 segs
Press de piernas	600 Kg	10 reps	3	2 min 30 segs
Elevacion de cadera	40 Kg	10 reps	3	3 min

Doscar

 Volver

Plancha

Demostración



Indicaciones

- **Posición inicial:** Colócate boca abajo apoyando los antebrazos y las puntas de los pies en el suelo. Los codos deben estar alineados con los hombros.
- **Alinea el cuerpo:** Mantén el cuerpo recto desde la cabeza hasta los talones. No subas ni bajes las caderas.
- **Activa el core:** Aprieta los abdominales, glúteos y piernas para estabilizar el cuerpo. Mantén tu respiración constante y resiste el tiempo indicado.

Peso recomendado: PC

- Este ejercicio no tiene peso recomendado ya que usas tu **peso corporal**.
- Una vez logres sentirte cómodo realizando el ejercicio puedes probar variantes más complicadas del mismo, añadir más repeticiones o series para progresar tu desarrollo físico.

 Volver

Sentadilla Búlgara

Demostración



Indicaciones

- **Posición inicial:** Apoya la parte superior de tu pie en un banco detrás de ti y da un paso adelante con el otro pie.
- **Baja:** Flexiona la pierna delantera, llevando la rodilla trasera cerca del suelo.
- **Sube:** Empuja con la pierna delantera para volver a la posición inicial.
- **Postura:** Mantén la espalda recta y el core firme.

Peso recomendado: PC

- Este ejercicio no tiene un peso recomendado ya que usas tu **peso corporal**.
- Una vez logres sentirte cómodo realizando el ejercicio, puedes sumar más peso con mancuernas o pesas rusas, añadir más repeticiones o series para progresar tu desarrollo físico.



Robin Prime

robin.01@gmail.com

INICIO RUTINAS EJERCICIOS

Cerrar Sesión

COACH VIRTUAL

PERFECTO, SEGÚN TUS PREFERENCIAS, ESTA RUTINA ES IDEAL PARA TI

RUTINA DE PIERNAS

Objetivo: hipertrofia en piernas

Enfócate en el desarrollo muscular con esta rutina de fuerza.

- Puente de cadera
- Sentadilla vulgar
- Prensa de piernas

[Modificar](#)

[Eliminar](#)

RUTINA DE PECHO/BICEPS

Objetivo: hipertrofia pecho y tríceps

Enfócate en el desarrollo muscular con esta rutina de hipertrofia.

- Press de banca
- Curl de biceps
- Press inclinado

[Modificar](#)

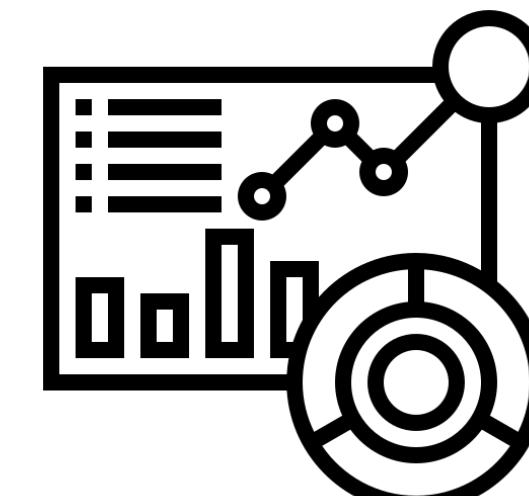
[Eliminar](#)

RESUMEN DE DATOS

OBJETIVO:

PESO:

ALTURA:



RECOMENDACIONES DE SALUD

Integer interdum mauris eget fringilla volutpat. Morbi ac metus vitae turpis imperdiet placerat id a massa. Sed lacinia congue libero, non lacinia ex vehicula eu. Proin vehicula dolor sed odio ultrices elementum et quis leo. Integer erat nisi, pellentesque et aliquet non, ullamcorper cursus dolor. Nulla facilisi. Maecenas lobortis est vitae pretium interdum. Nulla maximus magna vel pulvinar aliquet. In a fringilla mi.



[Continuar](#)

EJERCICIOS

EJERCICIOS

EJERCICIOS

EJERCICIOS

T. Superior

Core

T. Inferior



Administrator Name
robin.01@gmail.com

Principal

Registro

Rutinas

Ejercicios

Usuarios

Cerrar Sesión

Nuevo Usuario

Nombre

Edad

Contraseña

Correo Electronico



[Cancelar](#)

[Guardar](#)



Administrator Name
robin.01@gmail.com

Principal

Registro

Rutinas

Ejercicios

Usuarios

Cerrar Sesión

Rutinas

[Aregar Rutina](#)

Nombre	Descripción	Acciones
Rutina de Piernas	Enfócate en el desarrollo muscular...	Editar
Rutina de Pecho	Enfócate en el desarrollo muscular...	Editar
Rutina de Piernas	Enfócate en el desarrollo muscular...	Editar
Rutina de Pecho	Enfócate en el desarrollo muscular...	Editar



Administrator Name
robin.01@gmail.com

Principal

Registro

Rutinas

Ejercicios

Usuarios

Cerrar Sesión

Rutinas

Nombre

Nombre de Rutina

Ejercicios

Ejercicio 1



Ejercicio 2



Ejercicio 3



Descripción

Descripción de Rutina

Ejercicios

Categoría

Seleccionar Ejercicios

+ Añadir ejercicio

Cancelar

Guardar



Administrator Name
robin.01@gmail.com

Principal

Registro

Rutinas

Ejercicios

Usuarios

Cerrar Sesión

Rutinas

Nombre

Nombre de Rutina

Ejercicios

Ejercicio 1



Ejercicio 2



Ejercicio 3



Descripción

Descripción de Rutina

Ejercicios

Categoría



Seleccionar Ejercicios



+ Añadir ejercicio

Cancelar

Guardar



Administrator Name
robin.01@gmail.com

Principal

Registro

Rutinas

Ejercicios

Usuarios

Cerrar Sesión

Ejercicios

Nombre	Sector Muscular	Peso Recomendado	Acciones
Ejercicio 2	Tren Inferior	?? Kg	<button>Editar</button>
Ejercicio 3	Core	?? Kg	<button>Editar</button>
Ejercicio 4	Tren Superior	?? Kg	<button>Editar</button>

+ Añadir ejercicio



Administrator Name
robin.01@gmail.com

Principal

Registro

Rutinas

Ejercicios

Usuarios

Cerrar Sesión

Edición de Ejercicio

Nombre

Nombre previo...

Instrucciones

Instrucciones previas...

Peso Recomendado

Kg

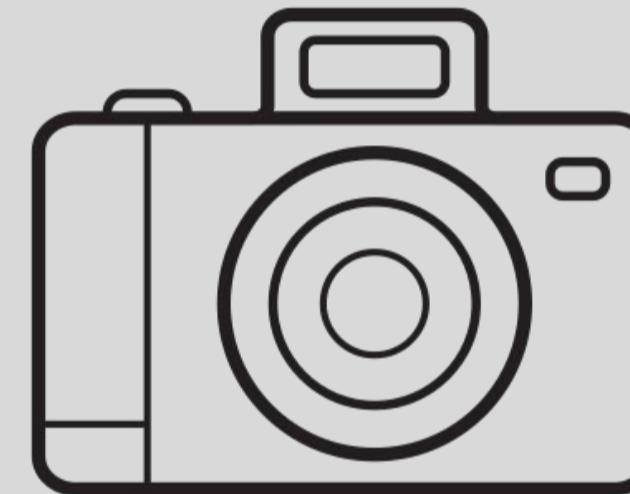
Grupo Muscular

Seleccionar categoría ▾

Demostración del ejercicio

Examinar

Previsualización de Demostración



Cancelar

Guardar



Administrator Name
robin.01@gmail.com

Principal

Registro

Rutinas

Ejercicios

Usuarios

Cerrar Sesión

Nuevo Ejercicio

Nombre

Instrucciones

Peso Recomendado

Kg

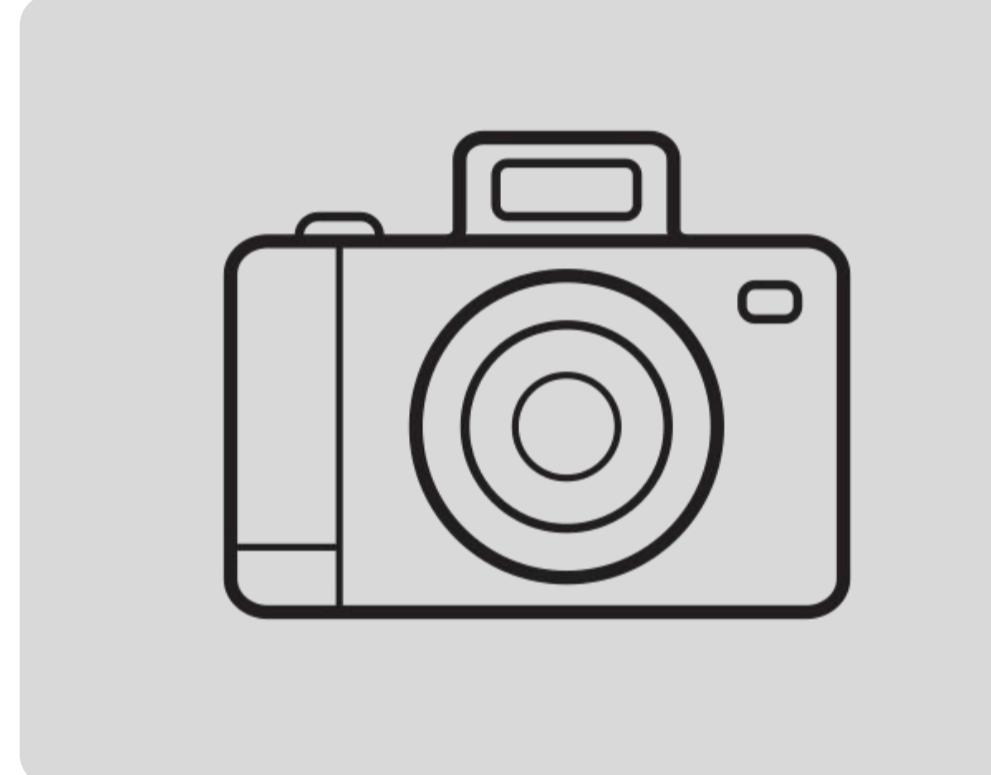
Grupo Muscular

Seleccionar categoría ▾

Demostración del ejercicio

Examinar

Previsualización de Demostración



Cancelar

Guardar



Administrator Name

robin.01@gmail.com

Principal

Registro

Rutinas

Ejercicios

Usuarios

Cerrar Sesión

Usuarios

Nombre	Correo	Edad	Acciones
Usuario 1	Usuario 1	22	<button>Editar</button>
Usuario 2	Usuario 2	59	<button>Editar</button>
Usuario 3	Usuario 3	44	<button>Editar</button>
Usuario 4	Usuario 4	64	<button>Editar</button>



Administrator Name
robin.01@gmail.com

Principal

Registro

Rutinas

Ejercicios

Usuarios

Cerrar Sesión

Edicion de Infomación



Nombre Robin
Correo Electronico robin01@gmail.com
Contraseña xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Edad 22 años

Nombre

Correo Electronico

Edad

Contraseña

Guardar

Cancelar

Contraseña

Nueva Contraseña

Guardar

Cancelar

Confirmar Eliminación

¿Está seguro que desea eliminar al usuario?

Confirmar

Cancelar

Confirmar Eliminación

¿Está seguro que desea eliminar la rutina?

Confirmar

Cancelar

Confirmar Eliminación

¿Está seguro que desea eliminar este ejercicio?

Confirmar

Cancelar