

VISTA USUARIO NO REGISTRADO

Fit Club

Log in

Log in

Don't have an account? [Sign Up](#)

Your first name Your last name

Your email address

@alumno.com if you are a student or @profesor.com if you are a teacher

Pick a password

Use at least one letter, one numeral, and seven characters.

Sign Up

Sobre nosotros

Contactanos

VISTA ADMIN

Fit Club

[Admin](#)

ABM Usuarios

Profesores

Id Profesor	Nombre	Apellido	Telefono	Email	Especialidad	Contraseña	Editar	Eliminar
0001	Juan	Moreno	2614726348	xxxx1@profesor.com	Cardio	*****	Editar	Eliminar
0002	Ezequiel	Muñoz	2414752348	xxxx2@profesor.com	Fuerza	*****	Editar	Eliminar
0003	Javier	Machado	2789226348	xxxx3@profesor.com	Levantamiento	*****	Editar	Eliminar
0004	Leonardo	Burky	299976348	xxxx4@profesor.com	Funcional	*****	Editar	Eliminar

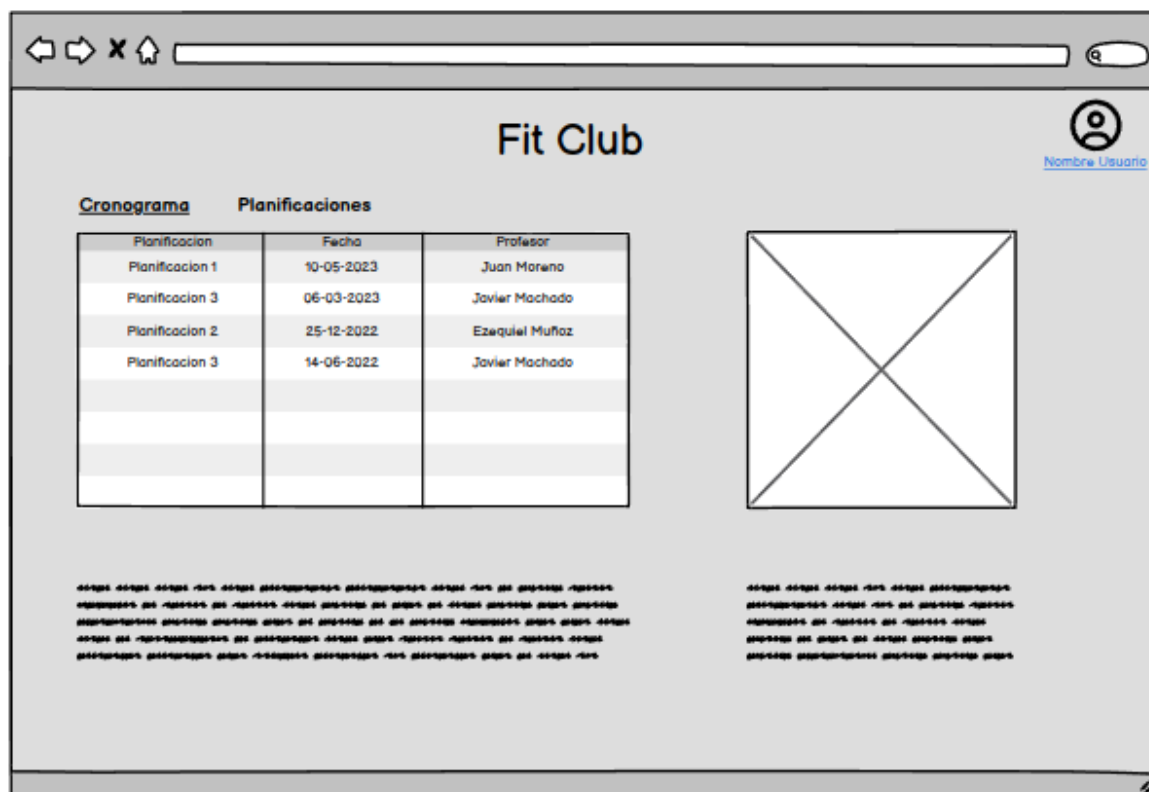
Alumnos

Id Alumno	Nombre	Apellido	Telefono	Email	Dni	n°Socio	Contraseña	Editar	Eliminar
0001	Tiago	Licciardi	2614726348	xxxx1@alumno.com	40123123	1	*****	Editar	Eliminar
0002	Santino	Weintraub	2414752348	xxxx2@alumno.com	42123123	2	*****	Editar	Eliminar
0003	Tomás	Ibarra	2789226348	xxxx3@alumno.com	43123123	3	*****	Editar	Eliminar
0004	Marcos	Rosso	299976348	xxxx4@alumno.com	40123123	4	*****	Editar	Eliminar

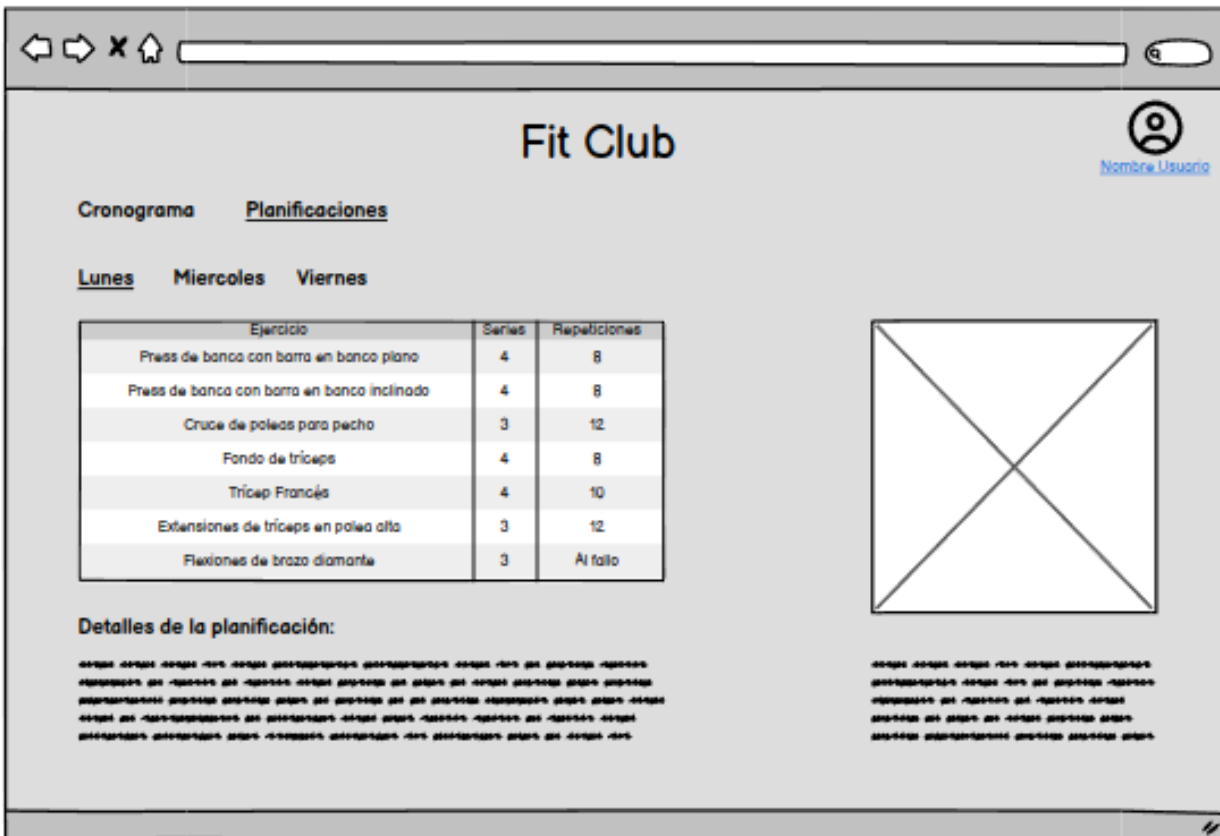
VISTA ALUMNO - Perfil



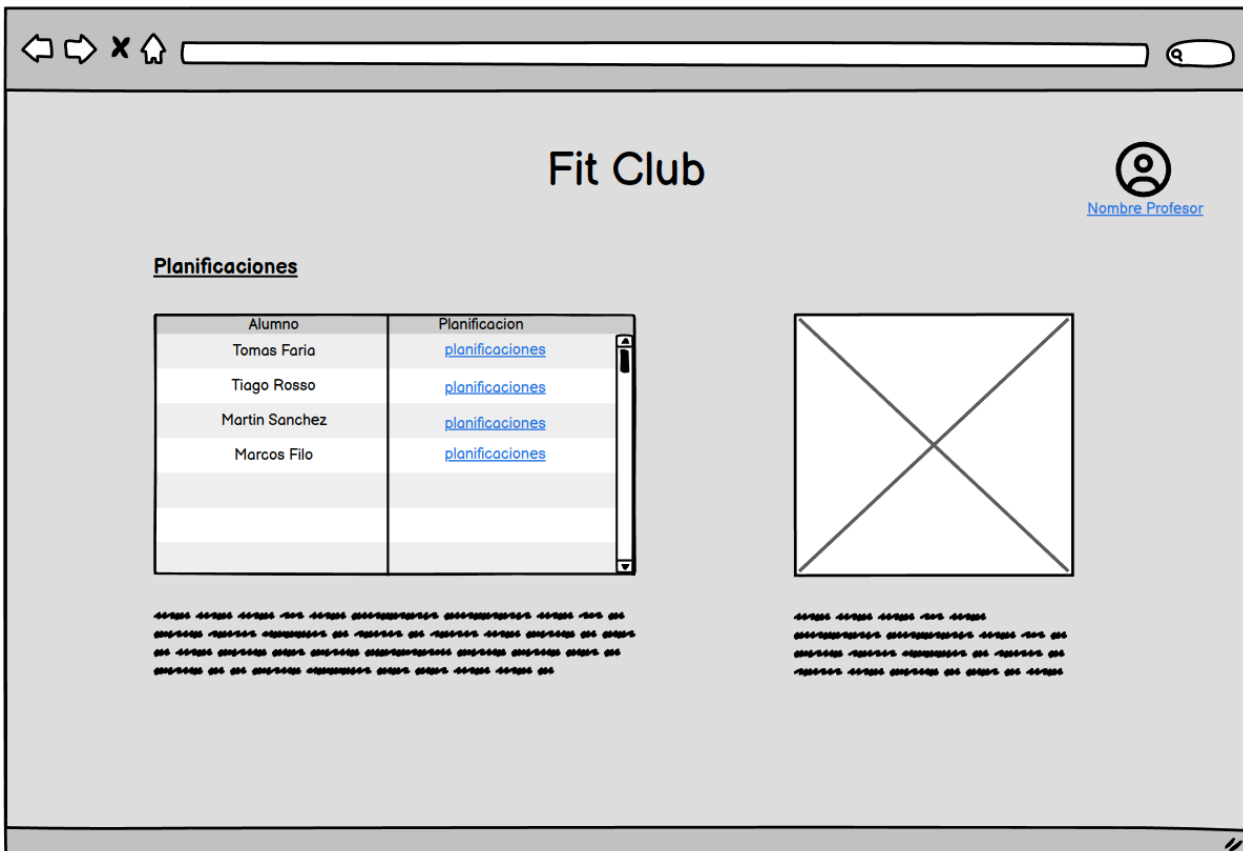
VISTA ALUMNO - Cronograma



VISTA ALUMNO - Planificaciones



VISTA PROFESOR - Planificaciones



VISTA PROFESOR - Perfil

[illegible]

VISTA PROFESOR - Planificación de alumno

Fit Club

[Nombre Profesor](#)

< Planificaciones / Tiago Rosso

Lunes
Miercoles
Viernes
Nuevo

Modificar
Eliminar

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press de banca con barra en banco plano	4	8
Press de banca con barra en banco inclinado	4	8
Cruce de poleas para pecho	3	12
Fondo de tríceps	4	8
Tríceps Francés	4	10
Extensiones de tríceps en polea alta	3	12
Flexiones de brazo diamante	3	Aí fallo

Detalles de la planificación:

Se ha diseñado esta planificación para que el deportado pueda trabajar los músculos del pecho y tríceps de una manera efectiva y segura. El programa está dividido en dos partes: la primera parte se centra en el calentamiento y la segunda parte en el entrenamiento propiamente dicho.

El calentamiento consiste en realizar ejercicios de movilidad articular y estiramientos para preparar al cuerpo para el esfuerzo físico. La segunda parte del programa incluye ejercicios de fuerza y resistencia que trabajan los músculos del pecho y tríceps de una manera específica.

Es importante seguir las instrucciones de cada ejercicio y mantener una buena técnica para evitar lesiones. Si tienes alguna duda o necesitas más información, no dudes en contactar conmigo.