

■ REPORTE DE ENTRENAMIENTOS MMA

Fecha del Reporte: 28/09/2025 20:24
Total de Sesiones: 3
Período: 2025-09-29 - 2025-09-29

■ RESUMEN ESTADÍSTICO

Métrica	Valor
Total de Sesiones	3
Tiempo Total	190 min (3.2 hrs)
Calorías Totales	1,580
Promedio por Sesión	63.3 min
Tipo Más Frecuente	Cardio

■■ ESTADÍSTICAS POR TIPO

Tipo	Sesiones	Tiempo (min)	Calorías	Promedio/Sesión
Cardio	1	30	280	30.0 min
Fuerza	1	120	840	120.0 min
Grappling	1	40	460	40.0 min

■ HISTORIAL DETALLADO DE SESIONES

Fecha	Tipo	Tiempo	Calorías	Intensidad
2025-09-29	Cardio	30 min	280	Media
2025-09-29	Fuerza	120 min	840	Alta
2025-09-29	Grappling	40 min	460	Alta

MMA Training Planner Pro

Reporte generado automáticamente

Mantén el ritmo y sigue entrenando duro! ■