

# ■ REPORTE DE ENTRENAMIENTOS MMA

Fecha del Reporte: 28/09/2025 20:25  
Total de Sesiones: 4  
Período: 2025-09-29 - 2025-09-29

## ■ RESUMEN ESTADÍSTICO

Métrica	Valor
Total de Sesiones	4
Tiempo Total	250 min (4.2 hrs)
Calorías Totales	2,140
Promedio por Sesión	62.5 min
Tipo Más Frecuente	Cardio

## ■■ ESTADÍSTICAS POR TIPO

Tipo	Sesiones	Tiempo (min)	Calorías	Promedio/Sesión
Cardio	2	90	840	45.0 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
2025-09-29	Cardio	60 min	560	Alta

**MMA Training Planner Pro**

Reporte generado automáticamente

*Mantén el ritmo y sigue entrenando duro! ■*