

Ariel Soto

38

AÑOS

98.00

KG

183.00

CM

LOSE

OBJETIVO

DÍAS DE ENTRENAMIENTO

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Sáb

Dom

Total: 3 días/semana · 3 ejercicios

Ejercicios de la Rutina

#	EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	NOTAS
1	<div>Box Jumps</div> <div>cuadriceps</div>	3 × 10-12	60s	-
2	<div>Hip Thrust</div> <div>gluteos</div>	3 × 10-12	60s	-
3	<div>Elevación de Talones Sentado</div> <div>pantorrillas</div>	3 × 10-12	60s	-

CoachPro - Tu socio en el fitness

Esta rutina fue diseñada especialmente para ti · ¡Éxito en tu entrenamiento! 🏋️

Generado por CoachPro | www.coachpro.com

Generado el 01/02/2026 01:23