Ariel Soto

38	98.00	183.00	LOSE
AÑOS	KG	CM	OBJETIVO

Mar Jue Sáb Dom

3	5
DÍAS/SEM	EJERCICIOS

> *"Rutina Full Body - Semana 1Rutina Full Body - Semana 1Rutina Full Body - Semana 1"*
>
> — Descripción del programa

Aperturas con Mancuernas
PECHO
60s

Elevaciones Frontales
HOMBROS
60s

Curl con Mancuernas
BICEPS
60s

Dead Bug
ABDOMINALES
60s

Russian Twist
OBLICUOS
60s

Seguimiento de Progreso (Semana ___)

- [ ] Lun
- [ ] Mar
- [ ] Mié
- [ ] Jue
- [ ] Vie
- [ ] Sáb
- [ ] Dom

Marca cada día que completes tu entrenamiento. ¡Mantén la consistencia!