

Ariel Soto

38

AÑOS

98.00

KG

183.00

CM

LOSE

OBJETIVO

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Sáb

Dom

5

DÍAS/SEM

2

EJERCICIOS

Dead Bug

ABDOMINALES

60s

Elevación de Piernas Colgado

ABDOMINALES

60s

Seguimiento de Progreso (Semana __)

☐ Lun

Lun

Mar

Mar

 Nile

MEG

☐ juu

just

View

View

5

S4

Dom

Dom

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