

RUTINA MANUAL:

Título *

User Id *

Fecha *


- Acceso Publico –
- Entrenador profesor
- PEPE
- Pamela FIT

Al agregar ir al ultimo registro ingresado y VER RUTINAS para agregar ejercicios



Al agregar ir al último registro ingresado y VER RUTINAS para agregar ejercicios

AGREGAR EJERCICIOS

<input type="checkbox"/>	Acciones	Ejercicio ▼
<input type="checkbox"/>	 	Patada de gluteo en polea
<input type="checkbox"/>	 	Crunch abdominal

Agregar



Ejercicio *

Serie

Orden

- Cruces pecho polea
- Flexiones de pecho
- Jalon al pecho
- Pecho TRX
- Pecho en TRX 2

Cancelar

Guardar

Ejercicios – series – repeticiones y el orden (se puede agregar para tenerlo siempre en lista)

[COMPARTIR](#)

Al compartir queda las imágenes disponibles para imprimir – exportar o compartir la URL.

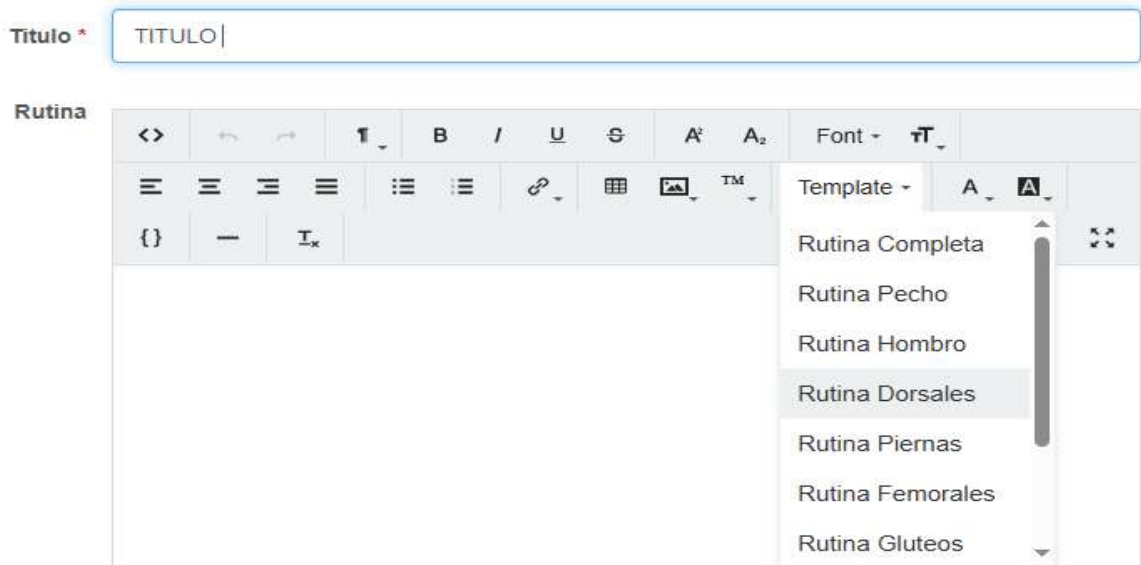
Ejercicio ▼	Serie ▼	Orden	Imagen
Patada de gluteo en polea	10-10-10-10	1	
Crunch abdominal	10-10-10-10	2	



RUTINA EDITOR HTML



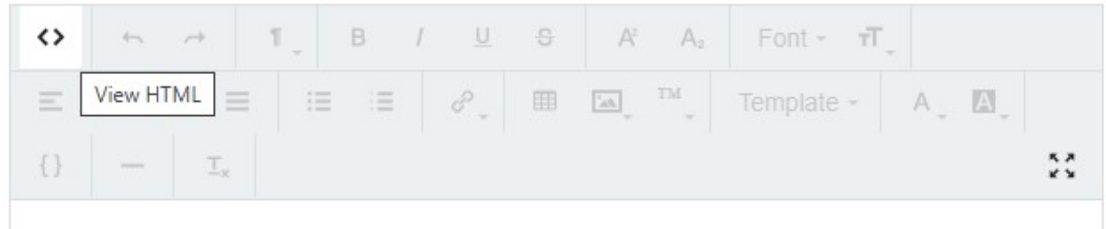
Se puede copiar y pegar una rutina desde la impresión manual o desde cualquier archivo Copiar el mismo modelo o ver las plantillas.



INCLUIR CODIGO HTML de redes sociales ej: videos de YOUTUBE etc.

INCLUIR CODIGO HTML de redes sociales ej: videos de YOUTUBE etc.

Rutina



Link :

<https://www.thingys.com.ar/gymapps/tutorial/embevideo.php>

<https://www.thingys.com.ar/gymapps/tutorial/embevideo.php?operation=view&pk0=4>

<https://gymvisual.com/16-animated-gifs>

<https://gymvisual.com/>