

RUTINA DE EJERCICIOS

Nombre _____ Semana del _____

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM

ENTRENAMIENTO 1

Día _____ Enfoque _____

Ejercicio	Series	Reps	Peso	Descanso	Notas

ENTRENAMIENTO 2

Día _____ Enfoque _____

Ejercicio	Series	Reps	Peso	Descanso	Notas

CALENTAMIENTO

☐

☐

☐

☐

NOTAS
