REGISTRO DE EJERCICIOS DE 8 SEMANAS

Sigue tu progreso en forma física

Recursos gratuitos de myebooksbuy.com

Palabras que guían

"Los días de descanso forman parte del plan, no una pausa en él."

"La fuerza crece con cada repetición que no dejas pasar."

"Estar en forma no es un destino; es una conversación diaria con tu cuerpo."

Semana 1

Día	Tipo de ejercicio	Series/Reps	Duración	Notas
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Meta semanal:

Cómo me sentí:

Semana 2

Día	Tipo de ejercicio	Series/Reps	Duración	Notas
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Meta semanal:

Cómo me sentí:

Semana 3

Día	Tipo de ejercicio	Series/Reps	Duración	Notas
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Meta semanal:

Cómo me sentí:

Semana 4

Día	Tipo de ejercicio	Series/Reps	Duración	Notas
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Meta semanal:

Cómo me sentí:

Semana 5

Día	Tipo de ejercicio	Series/Reps	Duración	Notas
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Meta semanal:

Cómo me sentí:

Semana 6

Día	Tipo de ejercicio	Series/Reps	Duración	Notas
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Meta semanal:

Cómo me sentí:

Semana 7

Día	Tipo de ejercicio	Series/Reps	Duración	Notas
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Meta semanal:

Cómo me sentí:

Semana 8

Día	Tipo de ejercicio	Series/Reps	Duración	Notas
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Meta semanal:

Cómo me sentí:

Sobre este Recurso

REGISTRO DE EJERCICIOS DE 8 SEMANAS

Recursos gratuitos de myebooksbuy.com

Imprime todas las copias que quieras para uso personal, familiar o en clase.

No lo revendas, por favor.

Más diarios y planificadores gratuitos: myebooksbuy.com/free-resources