REGISTRO DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Sigue tu progreso en forma física

Recursos gratuitos de myebooksbuy.com

Palabras que guían

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

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

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

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 ENTRENAMIENTO DE FUERZA

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