# Registro de entrenamiento

Planificador · Registros

Fecha _____ Entrenamiento _____

| | Serie 1 | | Serie 2 | | Serie 3 | | Serie 4 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ejercicio | Reps. | Peso | Reps. | Peso | Reps. | Peso | Reps. | Peso |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Notas _____

Fecha _____ Entrenamiento _____

| | Serie 1 | | Serie 2 | | Serie 3 | | Serie 4 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ejercicio | Reps. | Peso | Reps. | Peso | Reps. | Peso | Reps. | Peso |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Notas _____