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 _____