Registro de entrenamiento

Fecha: _____ Sesión: _____ Semana: _____

EJERCICIO	RANGO	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4	SERIE 5	RIR	NOTAS
		kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps		
		kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps		
		kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps		
		kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps		
		kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps		
		kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps		
		kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps		
		kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps		

Apunta peso y repeticiones de cada serie. Cuando completes el rango en todas las series, sube el peso la próxima vez: 2,5 kg con barra o la siguiente mancuerna.

Plantilla gratis de zerolimits.app