

PLANTILLA SESION ENTRENAMIENTO

SESION DE ENTRENAMIENTO

Cliente: Entrenador:

Date: Sesion n.: Objetivo de hoy:

CALENTAMIENTO (5-10 min)

Exercise: Duracion/Reps:

Exercise: Duracion/Reps:

Exercise: Duracion/Reps:

PARTE PRINCIPAL

Exercise Material Sets Reps Peso Desc. RPE

VUELTA A LA CALMA (5-10 min)

Exercise: Duracion:

Exercise: Duracion:

Exercise: Duracion:

OBSERVACIONES Y NOTAS PARA PROXIMA SESION

Template created by TrainerStudio - www.trainerstudio.com