

PLANTILLA SESION ENTRENAMIENTO

SESION DE ENTRENAMIENTO

Cliente: Entrenador:

Date: Sesión n.: Objetivo de hoy:

CALENTAMIENTO (5-10 min)

Ejercicio: Duración/Reps:

Ejercicio: Duración/Reps:

Ejercicio: Duración/Reps:

PARTE PRINCIPAL

Ejercicio Material Séries Reps Peso Desc. RPE

VUELTA A LA CALMA (5-10 min)

Ejercicio: Duración:

Ejercicio: Duración:

Ejercicio: Duración:

OBSERVACIONES Y NOTAS PARA PROXIMA SESION

Modèle créé par TrainerStudio - www.trainerstudio.com