

RUTINA DE GIMNASIO

Rutina _____ Objetivo _____ Fecha de inicio _____

DÍA	SESIÓN	ENFOQUE	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
Lunes			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Martes			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Miércoles			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jueves			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Viernes			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sábado			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Domingo			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pon a cada día una sesión (de la A a la F) o descanso. Marca una casilla cada semana que entrenes ese día.

SESIÓN A

Enfoque _____

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	PESO	DESCANSO	NOTAS

SESIÓN B

Enfoque _____

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	PESO	DESCANSO	NOTAS

SESIÓN C

Enfoque _____

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	PESO	DESCANSO	NOTAS

SESIÓN D

Enfoque _____

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	PESO	DESCANSO	NOTAS

SESIÓN E

Enfoque _____

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	PESO	DESCANSO	NOTAS

SESIÓN F

Enfoque _____

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	PESO	DESCANSO	NOTAS

FECHA	SESIÓN	EJERCICIO	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4	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	
			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	