REGISTRO DE ENTRENO

gymcommitment.com

Fecha _____ Sesión _____ Peso corporal _____

EJERCICIO	ÚLTIMA VEZ	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4	SERIE 5	NOTAS
		kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	
		kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	
		kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	
		kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	
		kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	
		kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	
		kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	
		kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	kg/lb × rep.	

Objetivos próxima sesión: _____

De gymcommitment.com. Regístralo en la app Gym Commitment y los números de la última vez se rellenan solos.