

Planificador semanal de entrenamiento

Anotá la semana completa: ejercicio, series, repeticiones y carga.

Nombre: _____ Semana del: _____

LUNES	Series	Reps	Carga	Hecho
				☐
				☐
				☐
				☐

MARTES	Series	Reps	Carga	Hecho
				☐
				☐
				☐
				☐

MIÉRCOLES	Series	Reps	Carga	Hecho
				☐
				☐
				☐
				☐

JUEVES	Series	Reps	Carga	Hecho
				☐
				☐
				☐
				☐

VIERNES	Series	Reps	Carga	Hecho
				☐
				☐
				☐
				☐

SÁBADO	Series	Reps	Carga	Hecho
				☐
				☐
				☐
				☐

DOMINGO	Series	Reps	Carga	Hecho
				☐
				☐
				☐
				☐