Plantilla de rutina de gimnasio

Nombre _____ Objetivo _____ Días por semana _____ Empiezo el _____

Una línea por ejercicio: series × repeticiones (por ejemplo 3 × 8-12), el descanso y, en cada semana, el peso que usaste. Cuando completes la parte alta del rango en todas las series, sube el peso lo mínimo.

Día 1: _____

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4

Día 2: _____

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4

Día 3: _____

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4

Día 4: _____

EJERCICIO	SERIES × REPS	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4