



PROGRAMA

OBJETIVO SEMANAL:

DIA:

	Circuito 1	Circuito 2	Circuito 3
Ejercicio			
Series x Reps			
Ejercicio			
Series x Reps			
Ejercicio			
Series x Reps			
Ejercicio			
Series x Reps			

NOTAS:

DIA:

	Circuito 1	Circuito 2	Circuito 3
Ejercicio			
Series x Reps			
Ejercicio			
Series x Reps			
Ejercicio			
Series x Reps			
Ejercicio			
Series x Reps			

DIA:

	Circuito 1	Circuito 2	Circuito 3
Ejercicio			
Series x Reps			
Ejercicio			
Series x Reps			
Ejercicio			
Series x Reps			
Ejercicio			
Series x Reps			

EJERCICIO
DE
CARDIO

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
Actividad					
Tiempo					