ENTRENAMIENTO A												
Fecha												
Días de recuperación efectivos												
Peso por la mañana en ayunas												
Condición psicológica 1) óptima 2) buena 3) normal 4) negativa 5) muy negativa												
CALIDAD del entrenamiento de 1 a 10												
Hora inicio entrenamiento												
Hora fin entrenamiento												
minutos / horas de entrenamiento												
Tipo de alimentación efectuada (clásica, zona, metabólica , etc.)												
BIIO MODIFICADO	1º		2º		3º		4º		5º		6º	
SERIES & REPETICIONES TARGET	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**
SQUAT		15		15		12		12		10		10
	3 x	12	3 x	12	3 x	10	3 x	10	3 x	8	3 x	8
Notas		10		10		8		8		6		6
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	1'30"		1'30"		1'45"		1'45"		2'00"		2'00"	
PRESS BANCA		15		15		12		12		10		10
	3 x	12	3 x	12	3 x	10	3 x	10	3 x	8	3 x	8
Notas		10		10		8		8		6		6
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	1'30"		1'30"		1'45"		1'45"		2'00"		2'00"	
REMO		15		15		12		12		10		10
	3 x	12	3 x	12	3 x	10	3 x	10	3 x	8	3 x	8
Notas		10		10		8		8		6		6
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	1'30"		1'30"		1'45"		1'45"		2'00"		2'00"	
CURL con BARRA Alterno con **HIPEREXTENSION** Alterno con **CALF MACHINE**	3 x	12	3 x	12	3 x	12	3 x	12	3 x	12	3 x	12
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Ejercicio												
2ª Ejercicio												
3ª Ejercicio												
Pausa entre ejercicios	30"		30"		30"		30"		30"		30"	
Eventual actividad aeróbica a BPM	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo

ENTRENAMIENTO B												
Fecha												
Días de recuperación efectivos												
Peso por la mañana en ayunas												
Condición psicológica 1) óptima 2) buena 3) normal 4) negativa 5) muy negativa												
CALIDAD del entrenamiento de 1 a 10												
Hora inicio entrenamiento												
Hora fin entrenamiento												
minutos / horas de entrenamiento												
Tipo de alimentación efectuada (clásica, zona, metabólica , etc.)												
BIIO MODIFICADO	1º		2º		3º		4º		5º		6º	
SERIES & REPETICIONES TARGET	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**
PESO MUERTO		15		15		12		12		10		10
	3 x	12	3 x	12	3 x	10	3 x	10	3 x	8	3 x	8
Notas		10		10		8		8		6		6
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	1'30"		1'30"		1'45"		1'45"		2'00"		2'00"	
PRESS MILITAR		15		15		12		12		10		10
	3 x	12	3 x	12	3 x	10	3 x	10	3 x	8	3 x	8
Notas		10		10		8		8		6		6
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	1'30"		1'30"		1'45"		1'45"		2'00"		2'00"	
DOMINADAS		15		15		12		12		10		10
	3 x	12	3 x	12	3 x	10	3 x	10	3 x	8	3 x	8
Notas		10		10		8		8		6		6
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie												
2ª Serie												
3ª Serie												
Tiempo de pausa entre series	1'30"		1'30"		1'45"		1'45"		2'00"		2'00"	
PRENSA 45º Alterno con **CRUNCH INVERSO** Alterno con **FONDOS TRICEPS**	3 x	12	3 x	12	3 x	12	3 x	12	3 x	12	3 x	12
	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Ejercicio												
2ª Ejercicio												
3ª Ejercicio												
Pausa entre ejercicios	30"		30"		30"		30"		30"		30"	
Eventual actividad aeróbica a BPM	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo