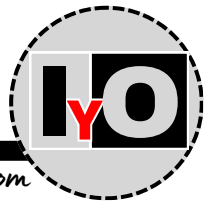




PLAN DE ENTRENAMIENTO



imprimeyorganiza.com

FECHA: _____ GRUPO MUSCULAR: _____

FUERZA

EJERCICIO	REPS	🕒	PESO	NOTAS

CARDIO

EJERCICIO	DISTANCIA	🕒	NOTAS