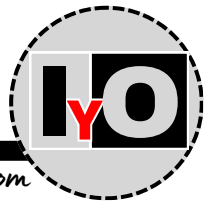





PLAN DE ENTRENAMIENTO




imprimeyorganiza.com

FECHA: _____ GRUPO MUSCULAR: _____

FUERZA

EJERCICIO	REPS		PESO	NOTAS

CARDIO

EJERCICIO	DISTANCIA		NOTAS