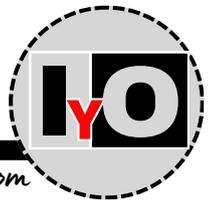




# PLAN DE ENTRENAMIENTO



*imprimeyorganiza.com*

FECHA: \_\_\_\_\_ GRUPO MUSCULAR: \_\_\_\_\_

## FUERZA

EJERCICIO	REPS		PESO	NOTAS

## CARDIO

EJERCICIO	DISTANCIA		NOTAS