

# Mi rutina de ejercicio

PLANIFICADOR

Día:

Parte del cuerpo entrenada:

Tiempo entrenando:

## Ejercicio 01:

Tiempo:                  Set:                  Repeticiones:                  Peso:                 

## Ejercicio 02:

Tiempo:                  Set:                  Repeticiones:                  Peso:                 

## Ejercicio 03:

Tiempo:                  Set:                  Repeticiones:                  Peso:                 

## Ejercicio 04:

Tiempo:                  Set:                  Repeticiones:                  Peso:                 

## Ejercicio 05:

Tiempo:                  Set:                  Repeticiones:                  Peso:                 

## Ejercicio 06:

Tiempo:                  Set:                  Repeticiones:                  Peso:

## Ejercicio 07:

Tiempo:                      Set:                      Repeticiones:                      Peso:                     

## Ejercicio 08:

Tiempo:                      Set:                      Repeticiones:                      Peso:                     

## Ejercicio 09:

Tiempo:                      Set:                      Repeticiones:                      Peso:                     

## Ejercicio 10:

Tiempo:                      Set:                      Repeticiones:                      Peso:                     

## Ejercicio 11:

Tiempo:                      Set:                      Repeticiones:                      Peso:                     

## Ejercicio 12:

Tiempo:                      Set:                      Repeticiones:                      Peso:                     

Observaciones: