# Entrenamiento

**Fecha** _____

**Entrenamiento** _____ **Duración** _____

**Energía** ○ ○ ○ ○ ○ **Peso corporal** _____

| Ejercicio | Series | Rep. | Peso | Notas |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**Cardio**

**Actividad** _____ **Distancia** _____

**Hora** _____ **Pulso** _____

**Notas**