Bitácora de entrenamiento

**Dia**:

**Duración**:

**Capacidad a trabajar**:

**Descripción:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ejercicios** | **series** | **Observaciones** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Fotografía o Registro