



Alumno/a

Profesor/a

Objetivo

Inicio

Fin

Días por semana

Ficha de rutina

Día 1

Ejercicio	Series	Reps	Carga	Descanso	Hecho s1	Hecho s2	Hecho s3	Hecho s4
					☐	☐	☐	☐
					☐	☐	☐	☐
					☐	☐	☐	☐
					☐	☐	☐	☐
					☐	☐	☐	☐

Día 2

Ejercicio	Series	Reps	Carga	Descanso	Hecho s1	Hecho s2	Hecho s3	Hecho s4
					☐	☐	☐	☐
					☐	☐	☐	☐
					☐	☐	☐	☐
					☐	☐	☐	☐
					☐	☐	☐	☐

Día 3

Ejercicio	Series	Reps	Carga	Descanso	Hecho s1	Hecho s2	Hecho s3	Hecho s4
					☐	☐	☐	☐
					☐	☐	☐	☐
					☐	☐	☐	☐
					☐	☐	☐	☐
					☐	☐	☐	☐

Observaciones del profesor/a