Registro del entrenamiento
Erika Sánchez-Trainer

Clase:	
Fecha de entrenamiento:	
Semana:	

Ejercicio	Series	RIR	Repeticiones	Grado de Esfuerzo (1-10)	Observaciones

* Observaciones: cansancio, fácil, dolores, fatiga, grado de esfuerzo...