

3º Intervalo HIIT												
4º Intervalo HIIT												
Observaciones generales:												

Entrenador:		Fecha:	Hora:	
Calentamiento: Parte principal: Vuelta a la calma: Término entrenamiento:	ID:			
	Nº sesión			
	Fc en reposo			
	PAS			
	PAD			

	% Fc max	RPE	Velocidad	Inclinación	% Fc max	RPE	Velocidad	Inclinación	% Fc max	RPE	Velocidad	Inclinación
Calentamiento												
1º Intervalo HIIT												
2º Intervalo HIIT												
3º Intervalo HIIT												
Observaciones generales:												

ID:						
	RPE serie 1	RPE serie 2	RPE serie 1	RPE serie 2	RPE serie 1	RPE serie 2
1º Ejercicio de Fuerza						
2º Ejercicio de Fuerza						
3 º Ejercicio de						

Fuerza						
4° Ejercicio de Fuerza						
5° Ejercicio de Fuerza						
6° Ejercicio de Fuerza						
7° Ejercicio de Fuerza						
8° Ejercicio de Fuerza						