



3º Intervalo HIIT													
4º Intervalo HIIT													
Observaciones generales:													

Entrenador:	Fecha:	Hora:	
Calentamiento:	ID:		
Parte principal:	Nº sesión		
Vuelta a la calma:	Fc en reposo		
Término entrenamiento:	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						
3º Ejercicio de						

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