

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-----------------|--------|-----|-----|-------|-----|-----|---------|-----|-----|--------|-----|-----|-----------------------------|-----|-----|
| Entrenador/a: | | | Fecha: | | | Hora: | | | Semana: | | | Grupo: | | | NIVEL 1 SESIÓN 3 | | |
| Duración calentamiento: | | ID: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Duración parte principal: | | Sueño: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Duración vuelta a la calma: | | Feeling_pre: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hora fin: | | Feeling_post | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sets: 3 | | N_Polar | | | | | | | | | | | | | | | |
| Descanso: 180" (60" Set) | | Polar ejercicio | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | RPE_sesión | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ejercicio | Tiempo set | RPE_objetivo | Banda | Rep | RPE | Banda | Rep | RPE | Banda | Rep | RPE | Banda | Rep | RPE | Banda | Rep | RPE |
| Empuje bilateral * | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Zancada lateral | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Patada de tríceps* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Peso muerto * | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Empuje de hombros sentado* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Abducción de cadera tumbado | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pájaro-perro modificado | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Superman modificado | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Comentario de la sesión | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*Ejercicios con banda elástica