



Active Gains in brain Using Exercise During Aging

Entrenador/a:			Fecha:			Hora:			Semana:			Grupo:			NIVEL 1 SESIÓN 1		
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
Flexión en pared																	
Zancada																	
Remo de pie*																	
Extensión de cadera en cajón																	
Press Pallof																	
Tracción a la cadera*																	
Puente isométrico de isquiotibiales																	
Bicho muerto modificado																	
Comentario de la sesión																	

*Ejercicios con banda elástica