



Active Gains in brain Using Exercise During Aging

Entrenador/a:			Fecha:			Hora:			Semana:			Grupo:			NIVEL 2 SESIÓN 2		
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
Rotación externa de hombros*																	
Sentadilla																	
Tracción a la cara *																	
Elevacion de gemelos unilateral																	
Levantamiento turco																	
Leñador con rotación*																	
Puente de glúteos unilateral																	
Plancha modificada																	
Comentario de la sesión																	

*Ejercicios con banda elástica