



Entrenador/a:			Fecha:			Hora:			Semana:			Grupo:			<b>NIVEL 3 SESIÓN 1</b>		
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																	
Sentadilla búlgara																	
Remo de pie*																	
Subida a cajón																	
Press Pallof *																	
Traccion a la cadera*																	
Puente de glúteos unilateral *																	
Bicho muerto avanzado*																	
Comentario de la sesión																	

\*Ejercicios con banda elástica