



Active Gains in brain Using Exercise During Aging

Entrenador/a:			Fecha:			Hora:			Semana:			Grupo:			NIVEL 2 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 unilateral *																	
Zancada lateral con elevación																	
Patada de tríceps unilateral con inclinación *																	
Peso muerto unilateral *																	
Empuje de hombros sentado*																	
Abducción de cadera de pie																	
Pájaro-perro avanzado																	
Nadador																	
Comentario de la sesión																	

*Ejercicios con banda elástica