

Anexo19.3Ficha_entrenamiento_N3_Modelo1

Entrenador/a:			Fecha:			Hora:			Semana:			Grupo:					
Duración del calentamiento:		ID:															
Duración parte principal:		Sleep:															
Duración vuelta a la calma:		Feeling_pre:															
Término entrenamiento:		Feeling_post															
Series: 3		N_Polar															
Descanso: 90 seg		Polar_Exer															
Rep: 10		RPE_total															
Ejercicio	Time	RPE_target	Band	Rep	RPE	Band	Rep	RPE	Band	Rep	RPE	Band	Rep	RPE	Band	Rep	RPE
Push up																	
Bulgarian squat																	
Band standing row (+++)																	
Step-ups																	
Prespalof (Antirotation and antiextension)(++)																	
Standing band lat pulls (transversal plane) (+++)																	
Unilateral glute bridge with band (+)																	
Deadbug with band (+)																	
Comentario de la sesión:																	