

PERFIL

Nombre:	Edad:	Altura:	Inicio:	Completado:
Condición:	Peso:	Experiencia:	Programa	
Objetivos:				
Frecuencia:				

Bloque		Ejercicio				Intensidad				Sets & Reps				Tempo		Descanso			
		S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4			S1	S2	S3	S4				
A	Squat																		
B	Split squat																		
C	Vertical push																		
D	Rows																		
E	Calf raises																		
F	Core																		
A	Dead lift																		
B	Lunges																		
C	Push up																		
D	Pull up																		
E	Calf raises																		
F	Core																		
A	Hip Thrust																		
B	Squat/Lunge jump																		
C	Dip																		
D	Pull face																		
E	Calf raises																		
F	Core																		