DESCANSO ACTIVO

Nombre:					
Resistencia // Reforzamiento					Check
Semana	Día	Ejercicio	tiempo	Objetivo	Descanso act
1					
2					
3					
4					
5					
1					
2					
2					
3					
<u> </u>					
4					
5					
1					
2					
3					
_					
4					
т					
5					
- J					