

Registro de progreso

Nicolás Luarte

June 28, 2019

Contents

Ejercicio	RPE	Peso	Fecha
Press banca de competencia	7	92	11/06/2019
Press banca pies arriba	7.5	85	11/06/2019
Press banca de competencia tempo 600	8	87.5	12/06/2019
Press banca agarre cerrado	8	50	12/06/2019
Press banca de competencia	7.5	95	14/06/2019
Press banca pies arriba	8	87.5	14/06/2019
Press banca de competencia tempo 600	8	92.5	15/06/2019
Press banca agarre cerrado	8	55	15/06/2019
Press banca de competencia	8	95	18/06/2019
Press banca pies arriba	8	87.5	18/06/2019
Press banca de competencia tempo 600	7.5	90	19/06/2019
Press banca agarre cerrado	8	62	19/06/2019
Press banca de competencia	8	95	21/06/2019
Press banca pies arriba	8.5	87.5	21/06/2019
Press banca de competencia tempo 600	8.5	95	22/06/2019
Press banca agarre cerrado	8	65	22/06/2019
Press banca de competencia	8	100	24/06/2019
Press banca pies arriba	8	90	24/06/2019
Press banca de competencia tempo 600	8	95	26/06/2019
Press banca agarre cerrado	8	62.5	26/06/2019
Press banca de competencia	8	97.5	27/06/2019
Press banca pies arriba	7.5	90	27/06/2019

