Le Monde School
Míster Walter Lillo N.
Educación Física y Salud

Rutina de entrenamiento físico

Nombre del estudiante	
Curso	
Nombre del profesor@	

Información del estudiante	Inicial	Final
Edad		
Sexo		
Altura (metros)		
Peso (kilogramos)		
Pecho (centímetros)		
Cintura (centímetros)		
IMC		

Observaciones
(Indique los objetivos físicos que usted desea cumplir)

Calentamiento			
Ejercicios	Series	Repeticiones	Carga/Tiempo
Ejercicio 1	0	0	0
Ejercicio 2	0	0	0
Ejercicio 3	0	0	0
Ejercicio 4	0	0	0

Tren Superior			
Ejercicios	Series	Repeticiones	Carga/Tiempo
Ejercicio 1	0	0	0
Ejercicio 2	0	0	0
Ejercicio 3	0	0	0
Ejercicio 4	0	0	0

Tren Inferior			
Ejercicios	Series	Repeticiones	Carga/Tiempo
Ejercicio 1	0	0	0
Ejercicio 2	0	0	0
Ejercicio 3	0	0	0
Ejercicio 4	0	0	0

Estiramientos			
Ejercicios	Series	Repeticiones	Carga/Tiempo
Ejercicio 1	0	0	0
Ejercicio 2	0	0	0
Ejercicio 3	0	0	0
Ejercicio 4	0	0	0