

# REGISTRO DE TUS ENTRENAMIENTOS

**Aquí tienes una tabla de 28 días** que te permitirá llevar un control de tus entrenamientos y tus sensaciones. Recuerda que evolucionar y no estancarte en tu rutina de entrenamiento es fundamental para seguir generando estímulos. Por esto es importante registrar tus entrenamientos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:	Tipo de entrenamiento:
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:	Cómo me he sentido:
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....