

Nº de Sesión:

PersonalTrainer



Nombre:		Apellidos:			Curso:		
Prueba:				Marca objetivo:			
Cualidad Física:							
Método de entrenamiento:							
Actividad o ejercicio	Intensidad	Volumen	Repeticiones /series	Descanso	Volumen total	Tiempo empleado	Material
A photograph of a person from behind, wearing a black t-shirt with the words 'PERSONAL TRAINER' printed in white capital letters. The person is in a gym setting with exercise equipment visible in the background.							
Nº de ejercicios	Intensidad media	Volumen medio	Nº Rep / series totales	Descanso total	Volumen de actividad	Tiempo total de la sesión	