DIARIO DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA VASA

DÍA / FECHA	(1) ___ / ___			(2) ___ / ___			(3) ___ / ___			(4) ___ / ___			(5) ___ / ___			(6) ___ / ___			(7) ___ / ___		
EJERCICIO	**REP**	**SER**	**RES**	**REP**	**SER**	**RES**	**REP**	**SER**	**RES**	**REP**	**SER**	**RES**	**REP**	**SER**	**RES**	**REP**	**SER**	**RES**	**REP**	**SER**	**RES**
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					