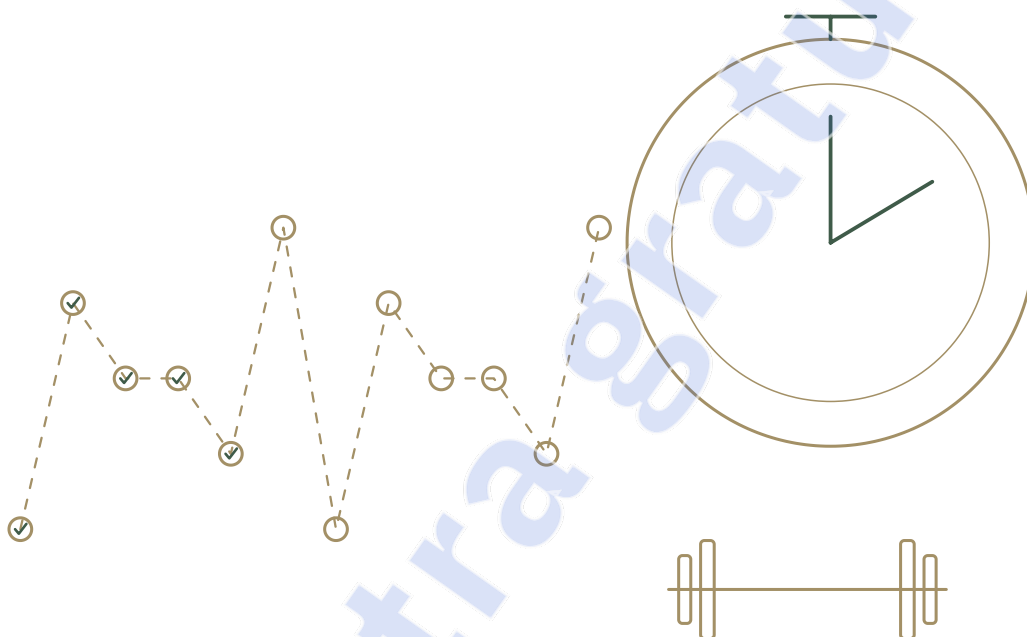




Mi cuaderno de sesiones

12 semanas para anotar tus caminatas, tus carreras y tus sesiones de gimnasio, a tu ritmo



Nombre: _____

Inicio: _____

Versión imprimible · A4

 Mi semana tipo

Anota, día por día, lo que es posible en tu vida. No es un compromiso.

Día	Momento posible	Tipo de sesión	Duración posible (min)	Día de descanso
Lunes				☐
Martes				☐
Miércoles				☐
Jueves				☐
Viernes				☐
Sábado				☐
Domingo				☐

Lo que puede cambiar mi ritmo (trabajo, familia, periodo de ayuno, fiesta, viaje):

Semana 1

Una página por semana. Anota lo que ha pasado, sin esperar nada de la siguiente.

Marca la casilla del día y completa lo que quieras. Una línea vacía es una línea vacía, no un olvido.

Del: _____ Al: _____

☐ Semana flexible

Día	Sesión realizada	Tipo	Duración (min)	Distancia (km)	Sensación de 1 a 5	Descanso
Lunes	☐	☐ Caminata ☐ Carrera ☐ Gimnasio ☐ Otro			① ② ③ ④ ⑤	☐
Martes	☐	☐ Caminata ☐ Carrera ☐ Gimnasio ☐ Otro			① ② ③ ④ ⑤	☐
Miércoles	☐	☐ Caminata ☐ Carrera ☐ Gimnasio ☐ Otro			① ② ③ ④ ⑤	☐
Jueves	☐	☐ Caminata ☐ Carrera ☐ Gimnasio ☐ Otro			① ② ③ ④ ⑤	☐
Viernes	☐	☐ Caminata ☐ Carrera ☐ Gimnasio ☐ Otro			① ② ③ ④ ⑤	☐
Sábado	☐	☐ Caminata ☐ Carrera ☐ Gimnasio ☐ Otro			① ② ③ ④ ⑤	☐
Domingo	☐	☐ Caminata ☐ Carrera ☐ Gimnasio ☐ Otro			① ② ③ ④ ⑤	☐

Número de sesiones: _____ Duración total (min): _____

Distancia total (km): _____

Lo que ha ido bien esta semana:

Lo que cambio, si quiero:

Ficha de gimnasio

Escribe los nombres de los ejercicios con tus palabras. Las cifras son las que has usado de verdad.

Fecha: _____ Semana: _____

Lugar: _____ Duración (min): _____

Ejercicio	Series	Repeticiones	Carga (kg)	Nota

Sensación

1

Muy fácil

2

Fácil

3

Normal

4

Difícil

5

Muy difícil

 Balance de las semanas 1 a 4

Un balance cada 4 semanas. Relee sin juzgar: constatas, no te pones nota.

Recoge tus páginas de semana y copia las cifras. No hay ninguna cifra que alcanzar.

Semana	Sesiones	Duración total (min)	Distancia total (km)	Semana flexible
Semana 1				☐
Semana 2				☐
Semana 3				☐
Semana 4				☐

Total de sesiones: _____ Duración total (min): _____

Lo que me ha gustado:

Lo que me ha molestado o no ha funcionado:

Lo que conservo, lo que cambio:

electronarium

Mi cuaderno de sesiones — diario de
entrenamiento de 12 semanas (caminata,
carrera, gimnasio), PDF para imprimir

**Versión completa en
electronarium.com**

Esta muestra incluye 5 de 30 páginas.

El archivo completo se descarga al instante tras la
compra.