

Nombre: _____

Peso inicial = _____ Peso final = _____

IMC inicial = _____ IMC final = _____

%MG inicial = _____ %MG final = _____

Semana	Fecha	Peso (kg)	IMC	%MG
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Fecha																		
A	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		

Fecha																		
B	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		

WORKOUT A	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

WORKOUT B	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Notas:
