Semana / fechas _____ **Fecha** _____

Grupo / participantes _____ **Duración** _____

Meta semanal _____

Día	Ejercicio / meta	Minutos	Nota / próximo paso
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Próximos pasos

_____

_____

_____