



“QUIEN NO CUIDA SU SALUD, CUIDARA SU ENFERMEDAD”

Plan de entrenamiento	Objetivo:	Método	Nivel fitness	Edad	Sexo	Fecha de inicio y descanso
						Día 7
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
						descanso
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo