Nombre:		JESÚS TENA PERSONAL TRAINER
Entrenador:	Jesús Tena	
Mesociclo:		

MICROCICLO(SEMANA)	1º SEMANA	2º SEMANA	3º SEMANA	4º SEMANA
Fecha				
Días de recuperación				
Condición Psicológica **1)Óptima 2)Buena 3)Normal 4)Negativa 5) Muy negativa**				
Calidad del entrenamiento **Evaluar del 1 al 10**				
Hora Inicio entrenamiento				
Hora final entranmiento				
Tiempo entrenamiento				

MICROCICLO(SEMANA)	1º SEMANA		2º SEMANA		3º SEMANA		4º SEMANA	
TARGET SERIES Y REPETICIONES	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**	**Series**	**Rep.**
	Kgs.	**Rep.**	**Kgs.**	**Rep.**	**Kgs.**	**Rep.**	**Kgs.**	**Rep.**
1º Serie								
2º Serie								
3º Serie								
4º Serie								
PAUSA entre series								
	Kgs.	**Rep.**	**Kgs.**	**Rep.**	**Kgs.**	**Rep.**	**Kgs.**	**Rep.**
1º Serie								
2º Serie								
3º Serie								
4º Serie								
PAUSA entre series								
	Kgs.	**Rep.**	**Kgs.**	**Rep.**	**Kgs.**	**Rep.**	**Kgs.**	**Rep.**
1º Serie								
2º Serie								
3º Serie								
4º Serie								
PAUSA entre series								
	Kgs.	**Rep.**	**Kgs.**	**Rep.**	**Kgs.**	**Rep.**	**Kgs.**	**Rep.**
1º Serie								
2º Serie								
3º Serie								
4º Serie								
PAUSA entre series								
	Kgs.	**Rep.**	**Kgs.**	**Rep.**	**Kgs.**	**Rep.**	**Kgs.**	**Rep.**
1º Serie								
2º Serie								
3º Serie								
4º Serie								
PAUSA entre series								
Eventual Actividad Aeróbica	Tipo	Tiempo	Tipo	Tiempo	Tipo	Tiempo	Tipo	Tiempo