



NIVEL DE ENERGIA



FIGURAS REALIZADAS

-
-
-

¿CÓMO LLEGA MI CUERPO HOY?

- TENSIONADO
- NORMAL
- FLEXIBLE
- DESCANSADO

INGESTA DE AGUA



METAS DE ENTRENAMIENTO

-
-
-
-

PARÁMETROS POR MEJORAR

- FLEXIBILIDAD
- FUERZA
- RESISTENCIA
- INTERPRETACIÓN

NOTAS/ COACH REVIEW:

MOOD FINAL

