



NIVEL DE ENERGIA



FIGURAS REALIZADAS

- ☐
- ☐
- ☐

¿CÓMO LLEGA MI CUERPO HOY?

- ☐ TENSIONADO
- ☐ NORMAL
- ☐ FLEXIBLE
- ☐ DESCANSADO

PARÁMETROS POR MEJORAR

- ☐ FLEXIBILIDAD
- ☐ FUERZA
- ☐ RESISTENCIA
- ☐ INTERPRETACIÓN

INGESTA DE AGUA



METAS DE ENTRENAMIENTO

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTAS/ COACH REVIEW:

MOOD FINAL

