

Plantilla de entrenamiento semanal — Gymapp Uno

Marca la casilla "Hecho" al terminar cada ejercicio. Anota el peso: la próxima semana sabrás con cuánto empezaste.
¿Cansado de rellenarla a mano? [gym.agape.uno](#)

Día	Momento	Ejercicio	Series	Reps	Peso (kg)	Hecho
Lunes	Almuerzo					
	Fin del día					
Martes	Almuerzo					
	Fin del día					
Miércoles	Almuerzo					
	Fin del día					
Jueves	Almuerzo					
	Fin del día					
Viernes	Almuerzo					
	Fin del día					