REGISTRO N°1

Nombre estudiante:

Selecciona ejercicios de tu preferencia y ejecuta la sesión considerando:

* Nombre de los ejercicios.
* Capacidad física a desarrollar.
* Numero de repeticiones y series.
* Tiempo de ejecucación y recuperación.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nombre de los ejercicios | Nombre de los ejercicios | Capacidad física a desarrollar | Número de repeticiones/ Series | Tiempo de ejecución/ Recuperación. |
| 1.  2.  3. | 4.  5.  6. |  |  |  |