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.  |  |  |  |