

SEGUIMIENTO DE PROGRESO

REGISTRA ENERGÍA, TENSIÓN Y CONSTANCIA

TU PUNTO DE PARTIDA

Registra información útil sin convertir el proceso en una evaluación constante.



FECHA DE INICIO



OBJETIVO DE PROCESO

Ejemplo: completar tres sesiones por semana durante 90 días.



NIVEL ELEGIDO

Principiante / Intermedio / Avanzado



DURACIÓN PREFERIDA

15 / 25 / 40 minutos

MEDIDAS Y REFERENCIAS

Completa solo los campos que te resulten útiles.



Peso opcional	Día 1: _____	Día 30: _____	Día 60: _____	Día 90: _____
Cintura	Día 1: _____	Día 30: _____	Día 60: _____	Día 90: _____
Cadera	Día 1: _____	Día 30: _____	Día 60: _____	Día 90: _____
Muslo	Día 1: _____	Día 30: _____	Día 60: _____	Día 90: _____
Brazo	Día 1: _____	Día 30: _____	Día 60: _____	Día 90: _____
Sentadillas en 45 s	Día 1: _____	Día 30: _____	Día 60: _____	Día 90: _____
Plancha estable	Día 1: _____	Día 30: _____	Día 60: _____	Día 90: _____
Energía de 1 a 5	Día 1: _____	Día 30: _____	Día 60: _____	Día 90: _____

REGISTRO DE SESIÓN

Duplica esta página si quieres registrar cada entrenamiento.



Fecha: _____

Semana y rutina: _____

Duración: _____

Banda utilizada: _____

Energía antes: _____

Energía después: _____

Adaptación realizada: _____

Nota principal: _____

REGISTRO SEMANAL

Marca tus sesiones y registra la información que ayudará a progresar.



☐ Rutina A Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina B Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Movilidad Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina C Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina D Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Exprés opcional Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Descanso Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

LOGRO DE LA SEMANA

ADAPTACIÓN ÚTIL

PRÓXIMO OBJETIVO

REGISTRO SEMANAL

Marca tus sesiones y registra la información que ayudará a progresar.



☐ Rutina A Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina B Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Movilidad Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina C Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina D Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Exprés opcional Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Descanso Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

LOGRO DE LA SEMANA

ADAPTACIÓN ÚTIL

PRÓXIMO OBJETIVO

REGISTRO SEMANAL

Marca tus sesiones y registra la información que ayudará a progresar.



☐ Rutina A Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina B Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Movilidad Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina C Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina D Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Exprés opcional Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Descanso Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

LOGRO DE LA SEMANA

ADAPTACIÓN ÚTIL

PRÓXIMO OBJETIVO

REGISTRO SEMANAL

Marca tus sesiones y registra la información que ayudará a progresar.



☐ Rutina A Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina B Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Movilidad Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina C Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina D Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Exprés opcional Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Descanso Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

LOGRO DE LA SEMANA

ADAPTACIÓN ÚTIL

PRÓXIMO OBJETIVO

REGISTRO SEMANAL

Marca tus sesiones y registra la información que ayudará a progresar.



☐ Rutina A Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina B Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Movilidad Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina C Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina D Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Exprés opcional Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Descanso Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

LOGRO DE LA SEMANA

ADAPTACIÓN ÚTIL

PRÓXIMO OBJETIVO

REGISTRO SEMANAL

Marca tus sesiones y registra la información que ayudará a progresar.



☐ Rutina A Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina B Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Movilidad Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina C Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina D Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Exprés opcional Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Descanso Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

LOGRO DE LA SEMANA

ADAPTACIÓN ÚTIL

PRÓXIMO OBJETIVO

REGISTRO SEMANAL

Marca tus sesiones y registra la información que ayudará a progresar.



☐ Rutina A Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina B Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Movilidad Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina C Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina D Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Exprés opcional Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Descanso Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

LOGRO DE LA SEMANA

ADAPTACIÓN ÚTIL

PRÓXIMO OBJETIVO

REGISTRO SEMANAL

Marca tus sesiones y registra la información que ayudará a progresar.



☐ Rutina A Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina B Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Movilidad Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina C Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina D Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Exprés opcional Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Descanso Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

LOGRO DE LA SEMANA

ADAPTACIÓN ÚTIL

PRÓXIMO OBJETIVO

REGISTRO SEMANAL

Marca tus sesiones y registra la información que ayudará a progresar.



☐ Rutina A Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina B Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Movilidad Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina C Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina D Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Exprés opcional Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Descanso Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

LOGRO DE LA SEMANA

ADAPTACIÓN ÚTIL

PRÓXIMO OBJETIVO

REGISTRO SEMANAL

Marca tus sesiones y registra la información que ayudará a progresar.



☐ Rutina A Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina B Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Movilidad Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina C Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina D Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Exprés opcional Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Descanso Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

LOGRO DE LA SEMANA

ADAPTACIÓN ÚTIL

PRÓXIMO OBJETIVO

REGISTRO SEMANAL

Marca tus sesiones y registra la información que ayudará a progresar.



☐ Rutina A Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina B Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Movilidad Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina C Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina D Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Exprés opcional Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Descanso Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

LOGRO DE LA SEMANA

ADAPTACIÓN ÚTIL

PRÓXIMO OBJETIVO

REGISTRO SEMANAL

Marca tus sesiones y registra la información que ayudará a progresar.



☐ Rutina A Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina B Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Movilidad Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina C Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Rutina D Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Exprés opcional Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

☐ Descanso Energía: 1 2 3 4 5 Banda: _____

LOGRO DE LA SEMANA

ADAPTACIÓN ÚTIL

PRÓXIMO OBJETIVO

COMPARACIÓN 30 / 60 / 90

Observa tendencias en lugar de buscar un único número perfecto.



DÍA 30

¿Qué se volvió más fácil? ¿Qué banda utilizas ahora?



DÍA 60

¿Qué mejoró en técnica, energía o constancia?



DÍA 90

¿Qué rutina, duración y frecuencia quieres conservar?



EVIDENCIA ÚTIL

Incluye sesiones completadas, tensión, repeticiones y percepción de esfuerzo.

MI PRÓXIMO PLAN

Convierte lo aprendido en una estructura simple para las próximas cuatro semanas.



 FRECUENCIA

Entrenaré _____ días por semana.

 DURACIÓN

Mi versión principal será de _____ minutos.

 RUTINAS

Elegiré las rutinas _____, _____ y _____.

 PROGRESIÓN

Cambiaré una sola variable cada dos semanas.

 COMPROMISO

Fecha de inicio: _____ Firma: _____