

PLANNING DE TRABAJO POR SEMANAS. (5 Meses.)

DIA	REPETICIONES	NOTA
1	7	05.Kg
2	10	05.Kg
3	13	05.Kg
4	16	05.Kg
5	20	05.Kg
9	7	1 Kg
10	10	1 Kg
11	15	1 Kg
12	20	1 Kg
13	7	2 Kg
14	10	2 Kg
15	15	2 Kg
16	20	2 Kg
17	7	3 Kg
18	15	3 Kg
19	20	3 Kg