

REGISTRO DE INGESTA Y ACTIVIDAD FÍSICA SEMANAL



HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

*Indicar las ingestas (desayuno, comida, cena, pre o post entreno) y entrenamientos
Cualquier matización o ampliación indíquela en el reverso del registro