

Plan de ejecución semanal

QMEP

Fecha: _____

Objetivos de la semana

Lunes _____
Martes _____
Miércoles _____
Jueves _____
Viernes _____
Sábado _____
Domingo _____

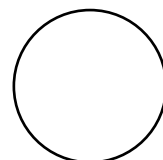
☐ _____
☐ _____
☐ _____

Semana anterior

Notas

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Victory



Plan de ejecución diaria

Fecha: _____
Intervalo: _____
Hora de inicio: _____

Objetivos del día

☐ _____
☐ _____
☐ _____

08:00 - 08:50

☐

09:00 - 09:50

☐

10:00 - 10:50

☐

11:00 - 11:50

☐

11:50 - 12:20.

Almuerzo

12:20 - 12:55

☐

01:00 - 01:50

☐

02:00 - 02:50

☐

03:00 - 03:50

☐

04:00 - 04:50

☐

05:00 - 05:30

Comida

05:30 - 05:55

☐

06:00 - 06:50

☐

07:00 - 07:50

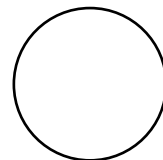
☐

07:50 - 09:00

GYM

Notas

Victory



560 M.D.

140 M. Relax

190 M. Base