

Relajación Muscular Progresiva

- Registro de Entrenamiento -

Día:/...../.....	Hora:	
Nivel de estrés previo a la sesión de entrenamiento:	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	bajo medio alto
Nivel de estrés al acabar la sesión de entrenamiento:	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	bajo medio alto
Observaciones:		

Día:/...../.....	Hora:	
Nivel de estrés previo a la sesión de entrenamiento:	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	bajo medio alto
Nivel de estrés al acabar la sesión de entrenamiento:	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	bajo medio alto
Observaciones:		

Día:/...../.....	Hora:	
Nivel de estrés previo a la sesión de entrenamiento:	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	bajo medio alto
Nivel de estrés al acabar la sesión de entrenamiento:	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	bajo medio alto
Observaciones:		

Día:/...../.....	Hora:	
Nivel de estrés previo a la sesión de entrenamiento:	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	bajo medio alto
Nivel de estrés al acabar la sesión de entrenamiento:	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	bajo medio alto
Observaciones:		

Día:/...../.....	Hora:	
Nivel de estrés previo a la sesión de entrenamiento:	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	bajo medio alto
Nivel de estrés al acabar la sesión de entrenamiento:	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	bajo medio alto
Observaciones:		