

# HOJA DE SEGUIMIENTO nº \_\_\_\_\_

Título del Ejercicio
FECHA
Duración

OBJETIVOS	
A TENER EN CUENTA	
NOTAS	

## VELOCIDAD (BPM)

Práctica	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1							
2							
3							
4							

## AUTOEVALUACIÓN

A mejorar:

¿Qué necesito practicar más?