

Hoja de intervalos y sesión de hangboard

Fecha: _____ Patrón: _____ Completado: _____

Bloque	Trabajo (s)	Descanso (s)	Repeticiones	Series	Plan / notas reales
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

Recurso de planificación y registro: no elige rutinas, recomienda cargas, interpreta dolor ni ofrece asesoramiento médico o entrenamiento personalizado.