# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO VIRTUAL

## REGISTRO DE SALUD Y BIENESTAR

| FECHA | TIEMPO EJERCITÁNDOSE | QUÉ EJERCICIOS HICE? | COMO ME SIENTO AHORA? |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |