Canelith MUESTRA GRATIS

3 HOJAS EDITABLES · GRATIS PARA TI

MI DIARIO DE ENTRENAMIENTO



Tres hojas del diario completo para que organices tu semana, escribas tu rutina y anotes tus pesos. Son tuyas.

Qué hay adentro

1 **Mi semana**
Qué días entrenas y qué rutina haces cada uno.

2 **Mi rutina · Día N°**
Escribe tu rutina una vez y síguela cada semana.

3 **Registro de pesos**
Peso, repeticiones y esfuerzo en cada sesión.

4 **Y una sorpresa**
Al final te cuento qué más trae el diario.

CÓMO LLENARLO

En el celular o el computador: ábrelo con Adobe Acrobat Reader (gratis), toca cada recuadro y escribe. Guarda una copia por semana.

En papel: imprime las hojas las veces que quieras, en A4 o carta (elige «Ajustar a la página»).

constancia antes que perfección

MI SEMANA DE ENTRENO



Canelith

qué días entreno y qué rutina hago

SEMANA DEL _____ AL _____

	¿ENTRENO?	RUTINA: DÍA N°, HIIT, CARDIO O DESCANSO	HORA	CARDIO (MIN)	HECHO
LUN	☐				☐
MAR	☐				☐
MIÉ	☐				☐
JUE	☐				☐
VIE	☐				☐
SÁB	☐				☐
DOM	☐				☐

★ LISTA PARA LA SEMANA

- ☐ Agendé mis días de entreno
- ☐ Tengo lista la ropa y los tenis
- ☐ Sé qué rutina hago cada día
- ☐ Compré comida para la semana
- ☐ Llevo mi botella de agua
- ☐ Dejé un día de descanso entre sesiones

♥ CÓMO ME FUE

Mi energía esta semana

Agotada	Cansada	Normal	Bien	Con energía
☐	☐	☐	☐	☐

En una palabra _____

✦ PRIORIDAD Y NOTAS DE LA SEMANA

✦ constancia antes que perfección ✦

MI RUTINA
DÍA N°



Canelith

escribe tu rutina una vez y síguela cada semana

DÍA N° ☐

Enfoque

Dónde ☐ Casa ☐ Gym **Nivel** ☐ Principiante ☐ Intermedio ☐ Avanzado

✦ **ANTES** ☐ Calentar ☐ min > ★ **RUTINA** los ejercicios de abajo > ♥ **DESPUÉS** ☐ Cardio ☐ min ☐ Estirar

★ EJERCICIOS

	EJERCICIO	SERIES	REPS O TIEMPO	PESO	DESCANSO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Si tu rutina tiene más ejercicios, sigue en otra hoja con el mismo Día N°.

♥ ¿CÓMO ME SENTÍ?

☐ Agotada ☐ Cansada ☐ Normal ☐ Bien ☐ Con energía

Marca cómo terminaste la rutina la primera vez que la hiciste.

✦ NOTAS

✦ fuerza que se construye paso a paso ✦

REGISTRO DE PESOS



Canelith

anota cuánto levantas y mira cómo creces

FECHA	RUTINA · DÍA N°	DORMÍ (HORAS)

★ MIS SERIES

EJERCICIO	PESO KG O LB	SERIE 1 REPS	SERIE 2 REPS	SERIE 3 REPS	SERIE 4 REPS	ESFUERZO 1 A 10	NOTAS

✦ ¿CÓMO LEO EL ESFUERZO?

- **1 a 5** Fácil: podría hacer muchas más
- **6 a 8** Bien: me quedan 2 a 4 repeticiones
- **9 a 10** Al límite: no sale otra

Si todas las series quedan en 7 o menos dos sesiones seguidas, sube un poco el peso.

★ MI EJERCICIO CLAVE

Ejercicio

S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8

♥ NOTA RÁPIDA

Dolor o molestia ☐ No ☐ Sí, dónde:

✦ fuerza que se construye paso a paso ✦

Canelith ¿TE GUSTÓ?

HAY 6 HOJAS MÁS ESPERÁNDOTE



El diario completo trae además tus metas, tus hábitos del mes, tus medidas de 12 meses, tus pruebas de fuerza y fotos, y la revisión del mes. Viene en dos ediciones de color: Pastel y Noche.













Encuéntralo en canelith.com

Mi diario de entrenamiento · Edición Pastel y Edición Noche

Truco de Canela: anota tus pesos el mismo día que entrenas. Ver cómo suben es la mejor motivación. ¿Quieres un plan hecho para ti? Pide tu entrenamiento personalizado en canelith.com.

constancia antes que perfección