

20ª SEMANA		DO 16 DE ABRIL				AO 22 DE ABRIL				DESCANSO TOTAL				
DÍA DA SEMANA	DESCRIPCIÓN DA TAREFA	NIVEL 1 MENOS DE 3 HORAS				NIVEL 2 DE 3 H A 3 H 30 M				NIVEL 3 DE 3 H 30 M a 4 H				OBSERVACIÓNS E COMENTARIOS
		Intensidade, potencia o tempo	Nº Series	Nº Repeticións	Recuperación	Intensidade, potencia o tempo	Nº Series	Nº Repeticións	Recuperación	Intensidade, potencia o tempo	Nº Series	Nº Repeticións	Recuperación	
LUNS	 <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">DESCANSO TOTAL</p>													
MARTES														
MÉRCORES														
XOVES														
VENRES														
SÁBADO														
DOMINGO														



DESCANSO TOTAL

© www.123rf.com