COUNTER APP — TALLY & CLICKER · HOJA IMPRIMIBLE

Registro de series y repeticiones por grupo muscular

Una sesión por hoja, agrupada para sumar el volumen semanal fácilmente

CÓMO SE USA

1. Escribe cada ejercicio bajo el grupo muscular que trabaja principalmente, con el peso usado.
2. Apunta las repeticiones hechas en cada serie. Cuenta solo las repeticiones con el recorrido completo.
3. Reps totales = suma de las series. Para el volumen semanal, cuenta las casillas de serie rellenas por grupo muscular en todas tus hojas.

Nombre _____ Fecha _____

Sesión / plan _____ Peso corporal (opcional) _____

Ejercicio	Peso	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5	Reps totales	Nota (tempo, RPE, dolor)
PECHO								
ESPALDA								
HOMBROS								
PIERNAS Y GLÚTEOS								
BRAZOS								
CORE								

© 2026 GiveMeMood