

Día	Fecha	Peso	Peso Grasa	Ombligo	Muslo	Muñeca	Pecho	Evolución Mensual		Acumulados Mensuales		Acumulados Totales		Observaciones
								Dif Peso	Dif Peso Grasa	Peso	Peso Grasa	Peso	Peso Grasa	
1	viernes, 10 de junio de 2011	95,70 Kg.	32,30 Kg.	112,00 cm.	57,00 cm.	17,50 cm.	114,00 cm.	-0,40 Kg.	0,20 Kg.	-0,40 Kg.	0,20 Kg.	-17,70 Kg.	-10,50 Kg.	Entrenamiento Abdominales
2	sábado, 11 de junio de 2011	95,40 Kg.	31,80 Kg.	111,50 cm.	56,50 cm.	17,50 cm.	114,00 cm.	-0,30 Kg.	-0,50 Kg.	-0,70 Kg.	-0,30 Kg.	-18,00 Kg.	-11,00 Kg.	Fiesta Colegio
3	domingo, 12 de junio de 2011	95,90 Kg.	31,70 Kg.	111,50 cm.	56,50 cm.	17,50 cm.	114,00 cm.	0,50 Kg.	-0,10 Kg.	-0,20 Kg.	-0,40 Kg.	-17,50 Kg.	-11,10 Kg.	Pulir y aceitar madera - Sin entrenamiento
4	lunes, 13 de junio de 2011	95,70 Kg.	31,60 Kg.	111,50 cm.	56,50 cm.	17,50 cm.	114,00 cm.	-0,20 Kg.	-0,10 Kg.	-0,40 Kg.	-0,50 Kg.	-17,70 Kg.	-11,20 Kg.	Pulir y aceitar madera - Sin entrenamiento
5	martes, 14 de junio de 2011	95,40 Kg.	31,60 Kg.	111,50 cm.	56,50 cm.	17,50 cm.	114,00 cm.	-0,30 Kg.	0,00 Kg.	-0,70 Kg.	-0,50 Kg.	-18,00 Kg.	-11,20 Kg.	
6	miércoles, 15 de junio de 2011	94,70 Kg.	30,30 Kg.	111,00 cm.	56,00 cm.	17,50 cm.	113,50 cm.	-0,70 Kg.	-1,30 Kg.	-1,40 Kg.	-1,80 Kg.	-18,70 Kg.	-12,50 Kg.	Entrenamiento Piernas
7	jueves, 16 de junio de 2011	94,30 Kg.	30,00 Kg.	111,00 cm.	56,00 cm.	17,50 cm.	113,50 cm.	-0,40 Kg.	-0,30 Kg.	-1,80 Kg.	-2,10 Kg.	-19,10 Kg.	-12,80 Kg.	
8	viernes, 17 de junio de 2011	94,00 Kg.	30,60 Kg.	110,50 cm.	56,00 cm.	17,50 cm.	113,50 cm.	-0,30 Kg.	0,60 Kg.	-2,10 Kg.	-1,50 Kg.	-19,40 Kg.	-12,20 Kg.	Entrenamiento Hombros
9	sábado, 18 de junio de 2011	94,00 Kg.	30,60 Kg.	110,50 cm.	56,00 cm.	17,50 cm.	113,50 cm.	0,00 Kg.	0,00 Kg.	-2,10 Kg.	-1,50 Kg.	-19,40 Kg.	-12,20 Kg.	De Viaje, Sin mediciones, Tandas Jerez
10	domingo, 19 de junio de 2011	93,40 Kg.	30,30 Kg.	110,00 cm.	56,00 cm.	17,50 cm.	113,00 cm.	-0,60 Kg.	-0,30 Kg.	-2,70 Kg.	-1,80 Kg.	-20,00 Kg.	-12,50 Kg.	
11	lunes, 20 de junio de 2011	93,50 Kg.	30,00 Kg.	110,00 cm.	56,00 cm.	17,50 cm.	113,00 cm.	0,10 Kg.	-0,30 Kg.	-2,60 Kg.	-2,10 Kg.	-19,90 Kg.	-12,80 Kg.	Entrenamiento Abdominales
12	martes, 21 de junio de 2011	93,70 Kg.	29,40 Kg.	110,00 cm.	56,00 cm.	17,50 cm.	113,00 cm.	0,20 Kg.	-0,60 Kg.	-2,40 Kg.	-2,70 Kg.	-19,70 Kg.	-13,40 Kg.	
13	miércoles, 22 de junio de 2011	93,60 Kg.	30,40 Kg.	110,00 cm.	56,00 cm.	17,50 cm.	113,00 cm.	-0,10 Kg.	1,00 Kg.	-2,50 Kg.	-1,70 Kg.	-19,80 Kg.	-12,40 Kg.	Entrenamiento Pectorales / Dorsales
14	jueves, 23 de junio de 2011	92,60 Kg.	31,90 Kg.	110,00 cm.	55,50 cm.	17,50 cm.	112,50 cm.	-1,00 Kg.	1,50 Kg.	-3,50 Kg.	-0,20 Kg.	-20,80 Kg.	-10,90 Kg.	(CENA FUERTE)
15	viernes, 24 de junio de 2011	92,60 Kg.	31,90 Kg.	110,00 cm.	56,00 cm.	17,50 cm.	112,50 cm.	0,00 Kg.	0,00 Kg.	-3,50 Kg.	-0,20 Kg.	-20,80 Kg.	-10,90 Kg.	Sin Mediciones
16	sábado, 25 de junio de 2011	92,60 Kg.	31,90 Kg.	110,00 cm.	56,00 cm.	17,50 cm.	112,50 cm.	0,00 Kg.	0,00 Kg.	-3,50 Kg.	-0,20 Kg.	-20,80 Kg.	-10,90 Kg.	Salimos de Viaje. Mediciones a las 04:30
17	domingo, 26 de junio de 2011	92,60 Kg.	31,90 Kg.	110,00 cm.	56,00 cm.	17,50 cm.	112,50 cm.	0,00 Kg.	0,00 Kg.	-3,50 Kg.	-0,20 Kg.	-20,80 Kg.	-10,90 Kg.	Todo el período sin Mediciones
18	jueves, 14 de julio de 2011	89,80 Kg.	29,70 Kg.	109,00 cm.	55,50 cm.	17,00 cm.	112,00 cm.	-2,80 Kg.	-2,20 Kg.	-6,30 Kg.	-2,40 Kg.	-23,60 Kg.	-13,10 Kg.	Volvemos de Viaje. Mediciones a las 10:30 am
19	viernes, 15 de julio de 2011	89,10 Kg.	28,40 Kg.	108,50 cm.	55,50 cm.	17,00 cm.	112,00 cm.	-0,70 Kg.	-1,30 Kg.	-7,00 Kg.	-3,70 Kg.	-24,30 Kg.	-14,40 Kg.	
20	sábado, 16 de julio de 2011	89,60 Kg.	27,80 Kg.	108,50 cm.	55,50 cm.	17,00 cm.	112,00 cm.	0,50 Kg.	-0,60 Kg.	-6,50 Kg.	-4,30 Kg.	-23,80 Kg.	-15,00 Kg.	Entrenamiento Piernas
21	domingo, 17 de julio de 2011	88,50 Kg.	27,80 Kg.	108,50 cm.	55,50 cm.	17,00 cm.	112,00 cm.	-1,10 Kg.	0,00 Kg.	-7,60 Kg.	-4,30 Kg.	-24,90 Kg.	-15,00 Kg.	
22	lunes, 18 de julio de 2011	88,50 Kg.	28,10 Kg.	108,50 cm.	55,50 cm.	17,00 cm.	112,00 cm.	0,00 Kg.	0,30 Kg.	-7,60 Kg.	-4,00 Kg.	-24,90 Kg.	-14,70 Kg.	Entrenamiento Hombros
23	martes, 19 de julio de 2011	88,40 Kg.	28,10 Kg.	108,50 cm.	55,50 cm.	17,00 cm.	112,00 cm.	-0,10 Kg.	0,00 Kg.	-7,70 Kg.	-4,00 Kg.	-25,00 Kg.	-14,70 Kg.	
24	miércoles, 20 de julio de 2011	88,40 Kg.	25,70 Kg.	108,50 cm.	55,50 cm.	17,00 cm.	112,00 cm.	0,00 Kg.	-2,40 Kg.	-7,70 Kg.	-6,40 Kg.	-25,00 Kg.	-17,10 Kg.	
25	jueves, 21 de julio de 2011	88,40 Kg.	25,70 Kg.	108,50 cm.	55,50 cm.	17,00 cm.	112,00 cm.	0,00 Kg.	0,00 Kg.	-7,70 Kg.	-6,40 Kg.	-25,00 Kg.	-17,10 Kg.	
26	viernes, 22 de julio de 2011	87,70 Kg.	25,30 Kg.	108,50 cm.	55,50 cm.	17,00 cm.	112,00 cm.	-0,70 Kg.	-0,40 Kg.	-8,40 Kg.	-6,80 Kg.	-25,70 Kg.	-17,50 Kg.	Entrenamiento Piernas
27	sábado, 23 de julio de 2011	88,70 Kg.	25,00 Kg.	108,50 cm.	55,50 cm.	17,00 cm.	112,00 cm.	1,00 Kg.	-0,30 Kg.	-7,40 Kg.	-7,10 Kg.	-24,70 Kg.	-17,80 Kg.	
28	domingo, 24 de julio de 2011	88,70 Kg.	25,30 Kg.	108,50 cm.	55,50 cm.	17,00 cm.	112,00 cm.	0,00 Kg.	0,30 Kg.	-7,40 Kg.	-6,80 Kg.	-24,70 Kg.	-17,50 Kg.	
29	lunes, 25 de julio de 2011	87,30 Kg.	25,60 Kg.	108,50 cm.	55,50 cm.	17,00 cm.	112,00 cm.	-1,40 Kg.	0,30 Kg.	-8,80 Kg.	-6,50 Kg.	-26,10 Kg.	-17,20 Kg.	
30	martes, 26 de julio de 2011	88,80 Kg.	26,00 Kg.	108,50 cm.	55,50 cm.	17,00 cm.	112,00 cm.	1,50 Kg.	0,40 Kg.	-7,30 Kg.	-6,10 Kg.	-24,60 Kg.	-16,80 Kg.	
Totales Mensuales		-7,30 Kg.	-6,10 Kg.	-4,50 cm.	-2,00 cm.	-0,50 cm.	-2,50 cm.	-7,30 Kg.	-6,10 Kg.	-7,30 Kg.	-6,10 Kg.			
Acumulados Totales		-24,60 Kg.	-16,80 Kg.	-19,00 cm.	-8,50 cm.	-2,00 cm.	-9,50 cm.					-24,60 Kg.	-16,80 Kg.	

