

Día	Fecha	Peso	Peso Grasa	Omblico	Muslo	Muñeca	Pecho	Evolución Mensual		Acumulados		Observaciones
								Dif Peso	Dif Peso Grasa	Peso	Peso Grasa	
1	lunes, 11 de abril de 2011	113,40 Kg.	42,60 Kg.	127,00 cm.	64,00 cm.	19,00 cm.	121,00 cm.	0,00 Kg.	0,00 Kg.	0,00 Kg.	0,00 Kg.	
2	martes, 12 de abril de 2011	112,70 Kg.	42,20 Kg.	125,00 cm.	63,50 cm.	18,90 cm.	120,00 cm.	-0,70 Kg.	-0,40 Kg.	-0,70 Kg.	-0,40 Kg.	1 hora tenis suave
3	miércoles, 13 de abril de 2011	111,30 Kg.	41,80 Kg.	124,00 cm.	63,00 cm.	18,50 cm.	120,50 cm.	-1,40 Kg.	-0,40 Kg.	-2,10 Kg.	-0,80 Kg.	
4	jueves, 14 de abril de 2011	110,60 Kg.	41,40 Kg.	123,50 cm.	62,50 cm.	18,50 cm.	120,00 cm.	-0,70 Kg.	-0,40 Kg.	-2,80 Kg.	-1,20 Kg.	
5	viernes, 15 de abril de 2011	110,10 Kg.	41,00 Kg.	123,00 cm.	62,00 cm.	18,20 cm.	120,00 cm.	-0,50 Kg.	-0,40 Kg.	-3,30 Kg.	-1,60 Kg.	
6	sábado, 16 de abril de 2011	109,70 Kg.	41,10 Kg.	121,50 cm.	61,50 cm.	18,20 cm.	120,00 cm.	-0,40 Kg.	0,10 Kg.	-3,70 Kg.	-1,50 Kg.	
7	domingo, 17 de abril de 2011	109,30 Kg.	41,00 Kg.	122,50 cm.	61,00 cm.	18,00 cm.	120,00 cm.	-0,40 Kg.	-0,10 Kg.	-4,10 Kg.	-1,60 Kg.	
8	lunes, 18 de abril de 2011	109,10 Kg.	40,90 Kg.	122,00 cm.	61,50 cm.	18,00 cm.	120,00 cm.	-0,20 Kg.	-0,10 Kg.	-4,30 Kg.	-1,70 Kg.	Entrenamiento Piernas
9	martes, 19 de abril de 2011	108,30 Kg.	40,20 Kg.	121,50 cm.	61,50 cm.	18,00 cm.	119,50 cm.	-0,80 Kg.	-0,70 Kg.	-5,10 Kg.	-2,40 Kg.	
10	miércoles, 20 de abril de 2011	108,30 Kg.	40,40 Kg.	121,00 cm.	61,00 cm.	18,00 cm.	119,00 cm.	0,00 Kg.	0,20 Kg.	-5,10 Kg.	-2,20 Kg.	Entrenamiento Hombros/Brazos
11	jueves, 21 de abril de 2011	107,90 Kg.	40,30 Kg.	120,50 cm.	61,00 cm.	18,00 cm.	119,00 cm.	-0,40 Kg.	-0,10 Kg.	-5,50 Kg.	-2,30 Kg.	
12	viernes, 22 de abril de 2011	108,00 Kg.	40,20 Kg.	120,50 cm.	61,00 cm.	18,00 cm.	119,00 cm.	0,10 Kg.	-0,10 Kg.	-5,40 Kg.	-2,40 Kg.	Entrenamiento Abdominales
13	sábado, 23 de abril de 2011	108,20 Kg.	40,20 Kg.	120,50 cm.	61,00 cm.	18,00 cm.	119,00 cm.	0,20 Kg.	0,00 Kg.	-5,20 Kg.	-2,40 Kg.	* Cambio dosis cucharas *
14	domingo, 24 de abril de 2011	107,50 Kg.	39,80 Kg.	120,00 cm.	61,00 cm.	18,00 cm.	119,00 cm.	-0,70 Kg.	-0,40 Kg.	-5,90 Kg.	-2,80 Kg.	Entrenamiento Pectorales/Dorsales
15	lunes, 25 de abril de 2011	107,00 Kg.	39,30 Kg.	120,00 cm.	61,00 cm.	18,00 cm.	119,00 cm.	-0,50 Kg.	-0,50 Kg.	-6,40 Kg.	-3,30 Kg.	Entrenamiento Piernas
16	martes, 26 de abril de 2011	107,40 Kg.	39,80 Kg.	120,00 cm.	61,00 cm.	18,00 cm.	119,00 cm.	0,40 Kg.	0,50 Kg.	-6,00 Kg.	-2,80 Kg.	
17	miércoles, 27 de abril de 2011	106,90 Kg.	39,50 Kg.	119,50 cm.	61,00 cm.	18,00 cm.	119,00 cm.	-0,50 Kg.	-0,30 Kg.	-6,50 Kg.	-3,10 Kg.	Entrenamiento Hombros/Brazos
18	jueves, 28 de abril de 2011	106,50 Kg.	38,80 Kg.	119,00 cm.	60,50 cm.	18,00 cm.	118,50 cm.	-0,40 Kg.	-0,70 Kg.	-6,90 Kg.	-3,80 Kg.	
19	viernes, 29 de abril de 2011	106,60 Kg.	38,20 Kg.	119,00 cm.	60,50 cm.	18,00 cm.	116,00 cm.	0,10 Kg.	-0,60 Kg.	-6,80 Kg.	-4,40 Kg.	Entrenamiento Abdominales
20	sábado, 30 de abril de 2011	106,60 Kg.	38,20 Kg.	119,00 cm.	60,50 cm.	18,00 cm.	116,00 cm.	0,00 Kg.	0,00 Kg.	-6,80 Kg.	-4,40 Kg.	Viaje - Sin Mediciones
21	domingo, 01 de mayo de 2011	106,60 Kg.	38,20 Kg.	119,00 cm.	60,50 cm.	18,00 cm.	116,00 cm.	0,00 Kg.	0,00 Kg.	-6,80 Kg.	-4,40 Kg.	Viaje - Sin Mediciones
22	lunes, 02 de mayo de 2011	106,60 Kg.	38,20 Kg.	119,00 cm.	60,50 cm.	18,00 cm.	116,00 cm.	0,00 Kg.	0,00 Kg.	-6,80 Kg.	-4,40 Kg.	Viaje - Sin Mediciones - Pecto/Dorsales
23	martes, 03 de mayo de 2011	105,90 Kg.	38,60 Kg.	118,50 cm.	60,00 cm.	18,00 cm.	116,00 cm.	-0,70 Kg.	0,40 Kg.	-7,50 Kg.	-4,00 Kg.	Entrenamiento Piernas
24	miércoles, 04 de mayo de 2011	105,50 Kg.	38,20 Kg.	118,50 cm.	60,00 cm.	18,00 cm.	116,00 cm.	-0,40 Kg.	-0,40 Kg.	-7,90 Kg.	-4,40 Kg.	Entrenamiento Hombros/Brazos
25	jueves, 05 de mayo de 2011	105,20 Kg.	38,50 Kg.	118,50 cm.	60,00 cm.	18,00 cm.	116,00 cm.	-0,30 Kg.	0,30 Kg.	-8,20 Kg.	-4,10 Kg.	
26	viernes, 06 de mayo de 2011	105,40 Kg.	38,20 Kg.	118,00 cm.	60,00 cm.	18,00 cm.	118,00 cm.	0,20 Kg.	-0,30 Kg.	-8,00 Kg.	-4,40 Kg.	Entrenamiento Abdominales + Motos
27	sábado, 07 de mayo de 2011	104,50 Kg.	37,30 Kg.	117,50 cm.	60,00 cm.	18,00 cm.	118,00 cm.	-0,90 Kg.	-0,90 Kg.	-8,90 Kg.	-5,30 Kg.	
28	domingo, 08 de mayo de 2011	104,40 Kg.	37,80 Kg.	117,50 cm.	60,00 cm.	18,00 cm.	118,00 cm.	-0,10 Kg.	0,50 Kg.	-9,00 Kg.	-4,80 Kg.	Entrenamiento Pectorales/Dorsales
29	lunes, 09 de mayo de 2011	104,00 Kg.	37,30 Kg.	117,50 cm.	60,00 cm.	18,00 cm.	118,00 cm.	-0,40 Kg.	-0,50 Kg.	-9,40 Kg.	-5,30 Kg.	Entrenamiento Piernas
30	martes, 10 de mayo de 2011	103,70 Kg.	37,50 Kg.	117,00 cm.	60,00 cm.	18,00 cm.	117,50 cm.	-0,30 Kg.	0,20 Kg.	-9,70 Kg.	-5,10 Kg.	
Totales Mensuales		-9,70 Kg.	-5,10 Kg.	-10,00 cm.	-4,00 cm.	-1,00 cm.	-3,50 cm.	-9,70 Kg.	-5,10 Kg.	-9,70 Kg.	-5,10 Kg.	

