

Fecha de Inicio	
Fecha Final	

Parte del Cuerpo	Antes de Creatina		Despues de Creatina	
	Medida	Peso Max que levanto	Medida	Peso Max que levanto
Biceps				
Hombros				
Espalda				
Cintura				
Gluteos				
Cuadriceps				
Pantorrilla				

**MIS NOTAS:**