

# QÜESTIONARI PER RUTINA PERSONALITZADA ONLINE

Nom i cognoms:

Edat:

Nivell d'entrenament:

Material disponible:

Limitacions físiques actuals:

*Envia aquesta fitxa omplerta a [equipquatre@gmail.com](mailto:equipquatre@gmail.com) i abans de 24h t'entreguem una rutina d'exercicis a fer específics per tu!*