HOJA PERSONAL CONTROL REPETICIONES CIRCUITO DE FUERZA

NOMBRE:_____**CURSO:**_____

EJERCICIOS	**100%**	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
Abdominales autocarga												
Bíceps con elastico												
Sentadillas autocarga												
Lumbares autocarga												
Tríceps en banco												
Split con autocarga												
Dorsal con TRX												
Pectoral con TRX												
Multisaltos con vallas												