HOJA PERSONAL CONTROL REPETICIONES CIRCUITO DE FUERZA

NOMBRE:_____**CURSO:**_____

EJERCICIOS	**100%**	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
Abdominales con balón												
Bíceps con mancuernas												
Sentadillas con Kettlebel												
Lumbares peso libr												
Tríceps con gomas												
Split con barra												
Dorsal con TRX												
Pectoral con TRX												
Multisaltos con vallas												