PROGRAMA DE TRABAJO PARA LA MEJORA DE LA FUERZA

Ejercicio 1. Representación gráfica

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

Descripción del ejercicio y grupo muscular que se fortalece:

Ejercicio 2. Representación gráfica

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

Descripción del ejercicio y grupo muscular que se fortalece:

Ejercicio 3. Representación gráfica

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

Descripción del ejercicio y grupo muscular que se fortalece:

Ejercicio 4. Representación gráfica

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

Descripción del ejercicio y grupo muscular que se fortalece:

Ejercicio 5. Representación gráfica

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

Descripción del ejercicio y grupo muscular que se fortalece:

Ejercicio 6. Representación gráfica

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

Descripción del ejercicio y grupo muscular que se fortalece:

Ejercicio 7. Representación gráfica

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

Descripción del ejercicio y grupo muscular que se fortalece:

Ejercicio 8. Representación gráfica

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

Descripción del ejercicio y grupo muscular que se fortalece:

Ejercicio 9. Representación gráfica

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

Descripción del ejercicio y grupo muscular que se fortalece:

Ejercicio 10. Representación gráfica

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

· Serie 1. Repeticiones:
· Serie 2. Repeticiones:
· Serie 3. Repeticiones:

Descripción del ejercicio y grupo muscular que se fortalece: