*1 RM (repetición máxima) se corresponde con la cantidad máxima de peso que alguien puede llegar a cargar en determinado ejercicio para realizar una sola repetición. Calcule su RM en nuestro sitio web visitando la sección correspondiente.

Nota: esta ficha de entrenamiento ha sido creada con la intención de marcar las directrices a seguir, pero no tiene carácter personalizado, por lo que se aconseja la supervisión de un experto al ponerla en práctica.
También se recomienda realizar una visita al médico para que confirme la capacidad de llevar a cabo la actividad física.
Advertencia: en caso de que sienta molestias que no estén comúnmente asociadas al cansancio físico, le recomendamos que interrumpa inmediatamente la actividad.

*1 RM (repetición máxima) se corresponde con la cantidad máxima de peso que alguien puede llegar a cargar en determinado ejercicio para realizar una sola repetición. Calcule su RM en nuestro sitio web visitando la sección correspondiente.

Nota: esta ficha de entrenamiento ha sido creada con la intención de marcar las directrices a seguir, pero no tiene carácter personalizado, por lo que se aconseja la supervisión de un experto al ponerla en práctica.
También se recomienda realizar una visita al médico para que confirme la capacidad de llevar a cabo la actividad física.
Advertencia: en caso de que sienta molestias que no estén comúnmente asociadas al cansancio físico, le recomendamos que interrumpa inmediatamente la actividad.