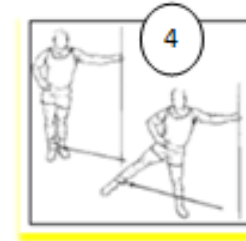
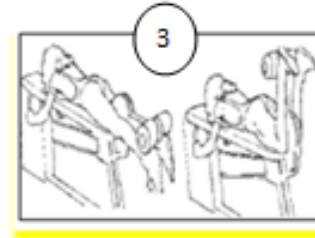
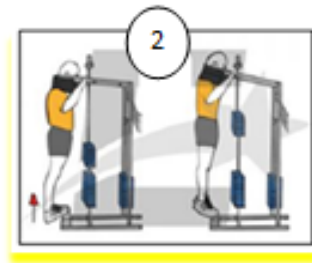


**EJERCICIOS DE FUERZA MÁXIMA.**

Si tu gimnasio no tiene ese aparato, busca un ejercicio similar.



**¿CÓMO CALCULAR EL PORCENTAJE (%) DE CADA EJERCICIO?**

- Una vez calculado el test de 1 RM de cada ejercicio se procede a calcular el porcentaje.
- Si por ejemplo en el ejercicio de sentadilla, Juan logró de 1 RM = 96 kg. ese dato es su 100% (LA MÁXIMA CARGA QUE ES CAPAZ DE MOVER UNA SOLA VEZ).
- Por lo tanto si queremos calcular un porcentaje, con una regla de tres sería suficiente.

$$100 \% = 96 \text{ kg}$$

$$60 \% = \text{¿ kg?}$$

- Sería multiplicar 60 por 96 kg y dividirlo entre 100. ( $60 \times 96 / 100 = 57,6 \text{ KG}$ )
- Entonces ya tendríamos el peso a desplazar con el 60 % de la carga total (así se podría hacer con cada %).