

Rutina de Entrenamiento

nananan

*Aclaraciones

RIR (Repeticiones en Reserva):

Es el número de repeticiones que podrías hacer pero no haces en cada serie. Por ejemplo, si tu RIR es 2, significa que terminas la serie pudiendo hacer 2 repeticiones más. Si el RIR es 0, significa que debes llegar al fallo muscular (no poder realizar ni una repetición más con técnica correcta).

