

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

**CIRCUITO** 3 VUELTAS

**EJERCICIO** 10 REPETICIONES

**DESCANSO** 60 SEGUNDOS

### SEMANA **11**

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
1	Flexiones araña				
2	Press de hombros alterno				
3	Sentadilla búlgara				
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
1	Remo con barra				
2	Patada de tríceps				
3	Frog pumps				
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
1	Curl de bíceps en negativo				
2	Elevaciones laterales				

#### TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

**CIRCUITO** 3 VUELTAS

**EJERCICIO** 10 REPETICIONES

**DESCANSO** 60 SEGUNDOS

### SEMANA **12**

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
1	Flexiones araña				
2	Press de hombros alterno				
3	Sentadilla búlgara				
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
1	Remo con barra				
2	Patada de tríceps				
3	Frog pumps				
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
1	Curl de bíceps en negativo				
2	Elevaciones laterales				

**TABLA DE PESOS**

Introduce los pesos usados en cada ejercicio