

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

**CIRCUITO** 3 VUELTAS

**EJERCICIO** 10 REPETICIONES

**DESCANSO** 60 SEGUNDOS

### SEMANA 1

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Flexiones			
2	Press de hombros			
3	Sentadilla con peso			
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Remo con mancuerna			
2	Curl de bíceps			
3	Sentadilla isométrica			
CIRCUITO 3				
	10 minutos CARDIO HIIT			

**TABLA DE PESOS**

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

**CIRCUITO** 3 VUELTAS

**EJERCICIO** 10 REPETICIONES

**DESCANSO** 60 SEGUNDOS

### SEMANA 2

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Flexiones			
2	Press de hombros			
3	Sentadilla con peso			
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Remo con mancuerna			
2	Curl de bíceps			
3	Sentadilla isométrica			
CIRCUITO 3				
	10 minutos CARDIO HIIT			

**TABLA DE PESOS**

Introduce los pesos usados en cada ejercicio