

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

CIRCUITO 3 VUELTAS

EJERCICIO 10 REPETICIONES

DESCANSO 60 SEGUNDOS

SEMANA **3**

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Flexiones			
2	Press de hombros neutro			
3	Zancada con peso			
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Remo con mancuerna			
2	Extensión de tríceps			
3	Sentadilla con peso			
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Peso muerto rumano			
2	Bíceps martillo			

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

CIRCUITO 3 VUELTAS

EJERCICIO 10 REPETICIONES

DESCANSO 60 SEGUNDOS

SEMANA 4

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Flexiones			
2	Press de hombros neutro			
3	Zancada con peso			
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Remo con mancuerna			
2	Extensión de tríceps			
3	Sentadilla con peso			
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Peso muerto rumano			
2	Bíceps martillo			

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio