

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA B**

**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	Puente de glúteos			
2	Aperturas de pecho			

**TABLA DE PESOS**

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA B**

**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	Puente de glúteos			
2	Aperturas de pecho			

**TABLA DE PESOS**

Introduce los pesos usados en cada ejercicio