

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

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 | Curl de bíceps alterno | | | |
| 2 | Remo al mentón | | | |

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

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 | Curl de bíceps alterno | | | |
| 2 | Remo al mentón | | | |

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio