VALVAFIT

ENTRENAMIENTO FUERZA A

CIRCUITO 3 VUELTAS

EJERCICIO 10 REPETICIONES

DESCANSO 60 SEGUNDOS

SEMANA 5

	CIRCUITO 1	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1 2 3	Flexiones inestables Elevaciones laterales Subir a silla			
	CIRCUITO 2	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1 2 3	Remo bilateral Curl de bíceps alterno Sentadilla sumo			
	CIRCUITO 3	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1 2	Flexiones declinadas Peso muerto rumano			

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO FUERZA A

CIRCUITO 3 VUELTAS

EJERCICIO 10 REPETICIONES

DESCANSO 60 SEGUNDOS

SEMANA 6

	CIRCUITO 1	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Flexiones inestables			
2	Elevaciones laterales			
3	Subir a silla			
	CIRCUITO 2	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Remo bilateral			
2	Curl de bíceps alterno			
3	Sentadilla sumo			
	CIRCUITO 3	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Flexiones declinadas			
2	Peso muerto rumano			

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio