

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

CIRCUITO 3 VUELTAS

EJERCICIO 10 REPETICIONES

DESCANSO 60 SEGUNDOS

SEMANA **5**

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

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