

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

**CIRCUITO** 3 VUELTAS

**EJERCICIO** 10 REPETICIONES

**DESCANSO** 60 SEGUNDOS

### SEMANA 7

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Flexiones toque de hombros			
2	Elevaciones frontales			
3	Sentadilla sumo			
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Remo bilateral			
2	Tríceps en silla			
3	Peso muerto			
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Curl bíceps martillo			
2	Balanceo con peso			

**TABLA DE PESOS**

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

**CIRCUITO** 3 VUELTAS

**EJERCICIO** 10 REPETICIONES

**DESCANSO** 60 SEGUNDOS

### SEMANA 8

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Flexiones toque de hombros			
2	Elevaciones frontales			
3	Sentadilla sumo			
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Remo bilateral			
2	Tríceps en silla			
3	Peso muerto			
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Curl bíceps martillo			
2	Balanceo con peso			

**TABLA DE PESOS**

Introduce los pesos usados en cada ejercicio