

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

CIRCUITO 3 VUELTAS

EJERCICIO 10 REPETICIONES

DESCANSO 60 SEGUNDOS

SEMANA 9

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
1	Flexiones laterales				
2	Curl de bíceps amplio				
3	Sentadilla búlgara				
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
1	Remo con barra				
2	Press de hombros				
3	Peso muerto sumo				
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
1	Curl de bíceps con pausa				
2	Tríceps en silla 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 **10**

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
1	Flexiones laterales				
2	Curl de bíceps amplio				
3	Sentadilla búlgara				
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
1	Remo con barra				
2	Press de hombros				
3	Peso muerto sumo				
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
1	Curl de bíceps con pausa				
2	Tríceps en silla con peso				

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio