

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

**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	Extensión de tríceps				
2	Frog pumps				

#### TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

**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	Extensión de tríceps				
2	Frog pumps				

#### TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio