

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

SEMANA **11+12**

### CIRCUITO 1

#### PRESS BANCA



#### SENTADILLA BÚLGARA



#### PRESS DE HOMBROS



### CIRCUITO 2

#### DOMINADAS



#### EXTENSIÓN TRÍCEPS



#### HIP THRUST



TABLA DE EJERCICIOS

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

SEMANA **11+12**

CIRCUITO 3

CURL DE BÍCEPS NEGATIVO



ELEVACIONES FRONTALES



TABLA DE EJERCICIOS

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

**CIRCUITO** 3 VUELTAS

**EJERCICIO** 10 REPETICIONES

**DESCANSO** 60 SEGUNDOS

### SEMANA **11**

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
1	Press de banca				
2	Sentadilla búlgara				
3	Press de hombros				
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
1	Dominadas				
2	Extensión de tríceps				
3	Hip Thrust				
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
1	Curl de bíceps negativo				
2	Elevaciones frontales				

#### TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

**CIRCUITO** 3 VUELTAS

**EJERCICIO** 10 REPETICIONES

**DESCANSO** 60 SEGUNDOS

### SEMANA **12**

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
1	Press de banca				
2	Sentadilla búlgara				
3	Press de hombros				
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
1	Dominadas				
2	Extensión de tríceps				
3	Hip Thrust				
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
1	Curl de bíceps negativo				
2	Elevaciones frontales				

#### TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio