

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA B**

SEMANA **11+12**

CIRCUITO 1

PRESS BANCA



SENTADILLA BÚLGARA



PRESS DE HOMBROS

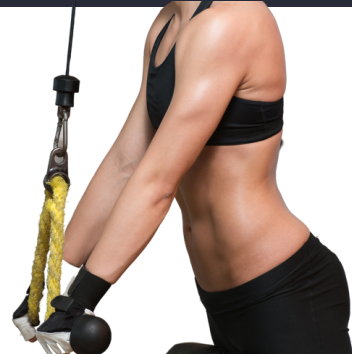


CIRCUITO 2

DOMINADAS



EXTENSIÓN TRÍCEPS



HIP THRUST



TABLA DE EJERCICIOS

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA B**

SEMANA **11+12**

CIRCUITO 3

PESO MUERTO RUMANO



SENTADILLA EN MULTIPOWER



TABLA DE EJERCICIOS

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA B**

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	Peso muerto rumano				
2	Sentadilla en multipower				

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA B**

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	Peso muerto rumano				
2	Sentadilla en multipower				

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio