

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

SEMANA **1+2**

CIRCUITO 1

PRESS DE PECHO MÁQUINA



PRESS DE HOMBROS MÁQUINA



SENTADILLA CON PESO



CIRCUITO 2

REMO EN MÁQUINA



CURL DE BÍCEPS ALTERNO



PRENSA EN MÁQUINA



TABLA DE EJERCICIOS

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

SEMANA **1+2**

CIRCUITO 3

APERTURAS PECHO MÁQUINA



EXTENSIÓN TRÍCEPS POLEA



TABLA DE EJERCICIOS

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

CIRCUITO 3 VUELTAS

EJERCICIO 10 REPETICIONES

DESCANSO 60 SEGUNDOS

SEMANA 1

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Press de pecho máquina			
2	Press de hombros máquina			
3	Sentadilla con peso			
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Remo en máquina			
2	Curl de bíceps alterno			
3	Prensa en máquina			
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Aperturas de pecho máquina			
2	Extensión tríceps en polea			

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

CIRCUITO 3 VUELTAS

EJERCICIO 10 REPETICIONES

DESCANSO 60 SEGUNDOS

SEMANA **2**

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Press de pecho máquina			
2	Press de hombros máquina			
3	Sentadilla con peso			
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Remo en máquina			
2	Curl de bíceps alterno			
3	Prensa en máquina			
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Aperturas de pecho máquina			
2	Extensión tríceps en polea			

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio