ENTRENAMIENTO FUERZA B

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



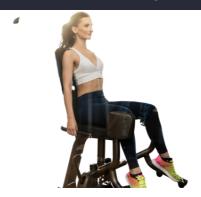
TABLA DE EJERCICIOS

ENTRENAMIENTO FUERZA B

SEMANA 1+2

CIRCUITO 3

ABDUCTOR EN MÁQUINA



EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS



ENTRENAMIENTO FUERZA B

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 Sentadilla con peso			
3	·	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
	CIRCUITO 2	SERIE I	SERIE Z	SERIE S
1	Remo en máquina			
2	Curl de bíceps alterno			
3	Prensa en máquina			
	CIRCUITO 3	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Abductor en máquina			
2	Extensión de cuádriceps máquina			

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

ENTRENAMIENTO FUERZA B

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	Abductor en máquina			
2	Extensión de cuádriceps máquina			

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio