

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

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 C**

SEMANA **1+2**

CIRCUITO 3

HIIT



TABLA DE EJERCICIOS

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

**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
	10 minutos CARDIO HIIT			

**TABLA DE PESOS**

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

**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
	10 minutos CARDIO HIIT			

**TABLA DE PESOS**

Introduce los pesos usados en cada ejercicio