

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

SEMANA **3+4**

CIRCUITO 1

PRESS BANCA MANCUERNAS



ELEVACIONES LATERALES



ZANCADAS CON MANCUERNAS



CIRCUITO 2

JALÓN AL PECHO



PATADA DE TRÍCEPS



SENTADILLA EN MULTIPOWER



TABLA DE EJERCICIOS

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

SEMANA **3+4**

CIRCUITO 3

REMO AL MENTÓN CON BARRA



CURL DE BÍCEPS CON BARRA



TABLA DE EJERCICIOS

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

CIRCUITO 3 VUELTAS

EJERCICIO 10 REPETICIONES

DESCANSO 60 SEGUNDOS

SEMANA 3

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Press banca mancuernas			
2	Elevaciones laterales			
3	Zancadas con mancuernas			
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Jalón al pecho			
2	Patada de tríceps			
3	Sentadilla en multipower			
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Remo al mentón con barra			
2	Curl de bíceps en barra			

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

CIRCUITO 3 VUELTAS

EJERCICIO 10 REPETICIONES

DESCANSO 60 SEGUNDOS

SEMANA 4

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Press banca mancuernas			
2	Elevaciones laterales			
3	Zancadas con mancuernas			
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Jalón al pecho			
2	Patada de tríceps			
3	Sentadilla en multipower			
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Remo al mentón con barra			
2	Curl de bíceps en barra			

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio