

# 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