

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

SEMANA **5+6**

### CIRCUITO 1

#### PRESS BANCA



#### ELEVACIONES FONTALES



#### PESO MUERTO



### CIRCUITO 2

#### REMO EN POLEA BAJA



#### CURL DE BÍCEPS EN BARRA



#### SENTADILLA EN POLEA



TABLA DE EJERCICIOS

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

SEMANA **5+6**

CIRCUITO 3

CRUCE POLEAS EN ALTO



PESO MUERTO RUMANO



TABLA DE EJERCICIOS

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

**CIRCUITO** 3 VUELTAS

**EJERCICIO** 10 REPETICIONES

**DESCANSO** 60 SEGUNDOS

### SEMANA **5**

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Press banca			
2	Elevaciones frontales			
3	Peso muerto			
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Remo en polea baja			
2	Curl de bíceps en barra			
3	Sentadilla con polea			
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Cruce de poleas en alto			
2	Peso muerto rumano			

**TABLA DE PESOS**

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

**CIRCUITO** 3 VUELTAS

**EJERCICIO** 10 REPETICIONES

**DESCANSO** 60 SEGUNDOS

### SEMANA **6**

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Press banca			
2	Elevaciones frontales			
3	Peso muerto			
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Remo en polea baja			
2	Curl de bíceps en barra			
3	Sentadilla con polea			
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Cruce de poleas en alto			
2	Peso muerto rumano			

**TABLA DE PESOS**

Introduce los pesos usados en cada ejercicio