

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

SEMANA **5+6**

CIRCUITO 1

PRESS BANCA



ELEVACIONES FRONTALES



PESO MUERTO



CIRCUITO 2

REMO EN POLEA BAJA



CURL DE BÍCEPS EN BARRA



SENTADILLA EN POLEA



TABLA DE EJERCICIOS

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

SEMANA **5+6**

CIRCUITO 3

PULL OVER POLEA



EXTENSIÓN DE TRÍCEPS POLEA



TABLA DE EJERCICIOS

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

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	Pull over polea			
2	Extensión tríceps en polea			

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

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	Pull over polea			
2	Extensión tríceps en polea			

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio