

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

SEMANA **7+8**

CIRCUITO 1

PRESS BANCA



ELEVACIONES FRONTALES



SENTADILLA SUMO CON PESO

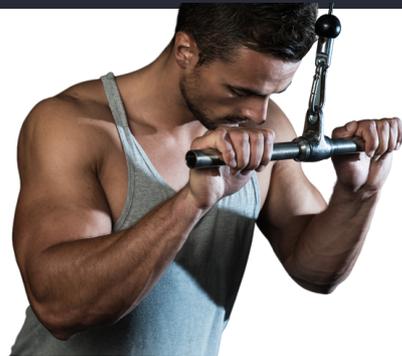


CIRCUITO 2

PULL OVER POLEA



EXTENSIÓN TRÍCEPS POLEA



PESO MUERTO RUMANO



TABLA DE EJERCICIOS

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

SEMANA **7+8**

CIRCUITO 3

CURL DE BÍCEPS EN BARRA



REMO AL MENTÓN



TABLA DE EJERCICIOS

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

CIRCUITO 3 VUELTAS

EJERCICIO 10 REPETICIONES

DESCANSO 60 SEGUNDOS

SEMANA 7

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Press banca			
2	Elevaciones frontales			
3	Sentadilla sumo con peso			
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Pull over polea			
2	Extensión de tríceps polea			
3	Peso muerto rumano			
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Curl de bíceps en barra			
2	Remo al mentón			

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

CIRCUITO 3 VUELTAS

EJERCICIO 10 REPETICIONES

DESCANSO 60 SEGUNDOS

SEMANA 8

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Press banca			
2	Elevaciones frontales			
3	Sentadilla sumo con peso			
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Pull over polea			
2	Extensión de tríceps polea			
3	Peso muerto rumano			
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Curl de bíceps en barra			
2	Remo al mentón			

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio