

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA B**

SEMANA **7+8**

CIRCUITO 1

PRESS BANCA



ELEVACIONES FRONTALES



SENTADILLA SUMO CON PESO

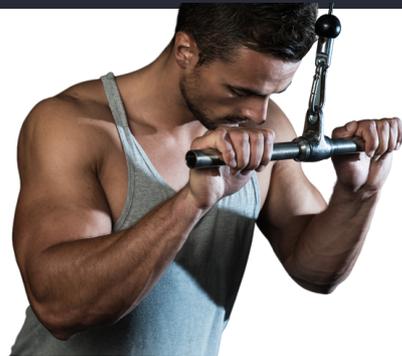


CIRCUITO 2

PULL OVER POLEA



EXTENSIÓN TRÍCEPS POLEA



PESO MUERTO RUMANO



TABLA DE EJERCICIOS

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA B**

SEMANA **7+8**

CIRCUITO 3

SENTADILLA PRESS HOMBROS



APERTURAS DE PECHO



TABLA DE EJERCICIOS

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA B**

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 | Sentadilla con press hombro | | | |
| 2 | Aperturas de pecho mancuernas | | | |

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA B**

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 | Sentadilla con press hombro | | | |
| 2 | Aperturas de pecho mancuernas | | | |

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio