

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

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 C**

SEMANA **7+8**

CIRCUITO 3

DOMINADAS ASISTIDAS



FONDOS DE PECHO



TABLA DE EJERCICIOS

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

**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	Dominadas asistidas			
2	Fondos de pecho			

**TABLA DE PESOS**

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

**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	Dominadas asistidas			
2	Fondos de pecho			

**TABLA DE PESOS**

Introduce los pesos usados en cada ejercicio