

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

SEMANA **9+10**

CIRCUITO 1

PRESS BANCA



SENTADILLA BÚLGARA



CURL DE BÍCEPS EN BARRA



CIRCUITO 2

REMO EN POLEA BAJA



PRESS HOMBROS POLEA



SENTADILLA EN POLEA



TABLA DE EJERCICIOS

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

SEMANA **9+10**

CIRCUITO 3

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS POLEA



FACEPULL



TABLA DE EJERCICIOS

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

CIRCUITO 3 VUELTAS

EJERCICIO 10 REPETICIONES

DESCANSO 60 SEGUNDOS

SEMANA 9

| CIRCUITO 1 | | SERIE 1 | SERIE 2 | SERIE 3 | SERIE 4 |
|------------|-------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| 1 | Press de banca | | | | |
| 2 | Sentadilla búlgara | | | | |
| 3 | Curl de bíceps en barra | | | | |
| CIRCUITO 2 | | SERIE 1 | SERIE 2 | SERIE 3 | SERIE 4 |
| 1 | Remo en polea baja | | | | |
| 2 | Press de hombros en polea | | | | |
| 3 | Sentadilla con polea | | | | |
| CIRCUITO 3 | | SERIE 1 | SERIE 2 | SERIE 3 | SERIE 4 |
| 1 | Extensión de tríceps en polea | | | | |
| 2 | Facepull | | | | |

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA A**

CIRCUITO 3 VUELTAS

EJERCICIO 10 REPETICIONES

DESCANSO 60 SEGUNDOS

SEMANA **10**

| CIRCUITO 1 | | SERIE 1 | SERIE 2 | SERIE 3 | SERIE 4 |
|------------|-------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| 1 | Press de banca | | | | |
| 2 | Sentadilla búlgara | | | | |
| 3 | Curl de bíceps en barra | | | | |
| CIRCUITO 2 | | SERIE 1 | SERIE 2 | SERIE 3 | SERIE 4 |
| 1 | Remo en polea baja | | | | |
| 2 | Press de hombros en polea | | | | |
| 3 | Sentadilla con polea | | | | |
| CIRCUITO 3 | | SERIE 1 | SERIE 2 | SERIE 3 | SERIE 4 |
| 1 | Extensión de tríceps en polea | | | | |
| 2 | Facepull | | | | |

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio