

# 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

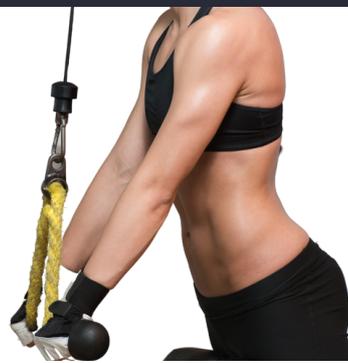
# VALVAFIT

## 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