

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

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 C**

SEMANA **9+10**

CIRCUITO 3

PREDICADOR



HIP THRUST



TABLA DE EJERCICIOS

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

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	Curl predicador en máquina				
2	Hip Thrust				

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

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	Curl predicador en máquina				
2	Hip Thrust				

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio