

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **FUERZA C**

CIRCUITO 3 VUELTAS

EJERCICIO 10 REPETICIONES

DESCANSO 60 SEGUNDOS

SEMANA 7

CIRCUITO 1		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Flexiones toque de hombros			
2	Elevaciones frontales			
3	Sentadilla sumo			
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Remo bilateral			
2	Tríceps en silla			
3	Peso muerto			
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Pull over + pecho			
2	Aperturas 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	Flexiones toque de hombros			
2	Elevaciones frontales			
3	Sentadilla sumo			
CIRCUITO 2		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Remo bilateral			
2	Tríceps en silla			
3	Peso muerto			
CIRCUITO 3		SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
1	Pull over + pecho			
2	Aperturas de pecho			

TABLA DE PESOS

Introduce los pesos usados en cada ejercicio