

OBJETIVO

DESCRIPCIÓN
RUTINA TONIFICACIÓN (JUEVES)

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD
ABRAZO DE RODILLA ALTERNATIVO



⌚ 00:00:30 👤 00:00:30

🏋️ 3 🏋️ 8-10

💓 60

⚡

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
DESPLAZAMIENTO LATERAL CON ELEVACIÓN DE RODILLA



⌚ 00:10:00 👤 00:00:30

🏋️ 3 🏋️ 8-10

💓 60

⚡

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
JUMPING JACKS CON CRUCE



⌚ 00:10:00 👤 00:00:30

🏋️ 3 🏋️ 8-10

💓 60

⚡

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA LUMBARES
POINTER



⌚ 00:00:30 👤 00:00:30

🏋️ 3 🏋️ 8-10

💓 60

⚡

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA CUÁDRICEPS
PR - SENTADILLA FRONTAL



⌚ 00:00:30 👤 00:00:40

🏋️ 3 🏋️ 8-12

💓 60

⚡

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA CUÁDRICEPS
SENTADILLA + RODILLA AL PECHO
DIAGONAL

00:00:30	00:00:40
3	8-12
60	

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA ESPALDA
ADUCTOR SALIDA A 45 BARRA AL
SUELO

00:00:30	00:00:40
3	8-12
60	

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA
PLANCHA SOBRE MANOS Y RODILLAS
CON TOQUE DE PIE ALTERNATIVO

00:00:30	00:00:40
3	8-12
60	

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA ISQUIOSURALES
CURL ISQUIOS CON MANCUERNA

00:00:30	00:00:40
3	8-12
60	

7 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA GEMELO / SOLE
GEMELO A UNA PIERNA

00:00:30	00:00:40
3	8-12
60	

8 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA ABDOMINALES
FLEXIONES DE CADERA ALTERNAS

00:00:30	00:00:40
3	8-12
60	

9 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA ABDOMINALES
FLEXO-EXTENSIÓN DE CADERA BOCA
ARRIBA

00:00:30	00:00:40
3	8-12
60	

VUELTA A LA CALMA

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ABOVE THE HEAD CHEST STRETCH

00:00:30

00:00:00

1

60

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO ABDUCTORES - IZQUIERDA

00:00:20

00:00:30

2

60

5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS EN PRONO - DERECHA

00:00:30

00:00:30

2

60

7

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES CON PIE ELEVADO - IZQUIERDA

00:00:30

00:00:30

2

60

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO CRUZADO CON RODILLAS FLEXIONADAS

00:00:30

00:00:00

1

60

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO ABDUCTORES - DERECHA

00:00:30

00:00:00

1

60

6

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES CON PIE ELEVADO - DERECHA

00:00:30

00:00:30

2

60

8

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

GEMELO / SOLE

ESTIRAMIENTO GEMELO

00:00:30

00:00:30

2

60