

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD **HOMBROS**
ROTACIONES DE HOMBRO HACIA DELANTE



🕒 00:00:30	👤 00:01:00
🏋️ 1	👤 10-12
💓 60	🔋
⚡	📱

2 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD **PECHO**
ESTIRAMIENTO PECTORAL TUMBADO



🕒 00:00:30	👤 00:01:00
🏋️ 1	👤 10-12
💓 60	🔋
⚡	📱

3 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CARDIOVASCULAR
SKIPPING



🕒 00:01:00	👤 00:01:00
🏋️ 2	👤
💓 60	🔋
⚡	📱

4 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CARDIOVASCULAR
SKIPS - BOX



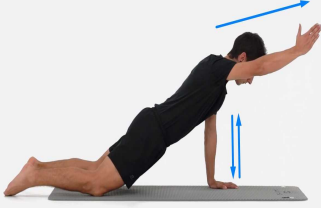
🕒 00:01:00	👤 00:01:00
🏋️ 2	👤
💓 60	🔋
⚡	📱

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **PECHO**
FLEXIÓN DE BRAZOS + ALCANCE DE RODILLAS



🕒 00:00:30	👤 00:01:30
🏋️ 4	👤 8-12
💓 60	🔋
⚡	📱

2 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **TRAPECIO**
RETRACCIÓN ESCAPULAR CON ABDUCCIÓN DE 90°



🕒 00:00:30	👤 00:01:00
🏋️ 3	👤 8-12
💓 60	🔋
⚡	📱

3 MÁQUINA Nº 0

FUERZA HOMBROS
COMBO EXTENSIÓN DE CADERA + ELEVACIÓN FRONTAL CON KB

00:00:30	00:01:30
3	8-12
60	

4 MÁQUINA Nº 0

FUERZA LUMBARES
SWIMMING

00:00:30	00:01:00
3	8-12
60	

5 MÁQUINA Nº 0

FUERZA GLÚTEO
BISAGRA DE CADERA

00:00:30	00:01:00
3	8-12
60	

6 MÁQUINA Nº 0

FUERZA GLÚTEO
ELEVACIÓN DE CADERA

00:00:30	00:01:00
3	8-12
60	

7 MÁQUINA Nº 0

FUERZA ABDOMINALES
SIT UP CON ABDUCCIÓN DE CADERA Y FLEXIÓN DE RODILLA

00:00:30	00:01:00
3	8-12
60	

8 MÁQUINA Nº 0

FUERZA ABDOMINALES
ELEVACIONES DE CADERA

00:00:30	00:01:00
3	8-12
60	

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO CADENA LATERAL SENTADO

00:01:00	00:01:00
1	
60	

2 MÁQUINA Nº 0

FLEXIBILIDAD
ABOVE THE HEAD CHEST STRETCH

00:01:00	00:00:30
1	
60	

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO CRUZADO CON RODILLAS FLEXIONADAS

 00:01:00

 00:00:30

 1



 60







4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO ABDUCTORES - IZQUIERDA

 00:01:00

 00:00:00

 1



 60







5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO ABDUCTORES - DERECHA

 00:01:00

 00:01:00

 1



 60



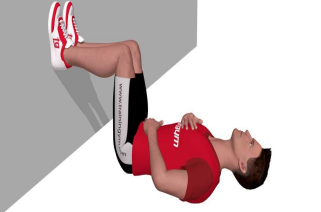




6

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

90/90 BREATHING POSITION

 00:02:00

 00:00:00

 1



 60







TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:41:00