

OBJETIVO	DESCRIPCIÓN ENTRENAMIENTO JUEVES

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CIRCUITO

EL SOLDADO - TOQUES CRUZADOS

00:00:40

00:00:20

3

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CIRCUITO

IN OUT JACKS

00:00:40

00:00:20

3

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CIRCUITO

DESPLAZAMIENTO LATERAL CON ELEVACIÓN DE RODILLA

00:00:40

00:00:20

3

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

CUÁDRICEPS

DEEP SQUAT

00:00:30

00:00:00

3

10

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

GLÚTEO

PESO MUERTO CON MANCUERNAS

00:00:30

00:00:00

3

10

60

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO

ELEVACIÓN DE CADERA

00:00:30	00:00:00
3	10
60	

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO

ABDUCCIÓN DE CADERA PIERNA DERECHA

00:00:30	00:00:00
3	10
60	

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GEMELO / SOLE

GEMELO A UNA PIERNA

00:00:30	00:00:00
3	10
60	

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD CUÁDRICEPS

ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS

00:00:25	00:00:00
1	
60	

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD ISQUIOSURALES

ESTIRAMIENTO ISQUIOS SENTADO, PERNAS SEPARADAS

00:00:25	00:00:00
1	
60	

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD GLÚTEO

ESTIRAMIENTO GLÚTEO

00:00:25	00:00:00
1	
60	

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD GEMELO / SOLE

ESTIRAMIENTO GEMELO

00:00:25	00:00:00
1	
60	

5

MÁQUINA Nº 0



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO CADENA ANTERIOR

ABDOMINALES

 00:00:25	 00:00:00
 1	
 60	
	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:07:30