

OBJETIVO	DESCRIPCIÓN ENTRENAMIENTO JUEVES

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 CARDIOVASCULAR DESPLAZAMIENTO LATERAL CON ELEVACIÓN DE RODILLA 00:00:40 00:00:20 2 60
2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 CARDIOVASCULAR IN OUT JACKS 00:00:40 00:00:20 2 60
3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 CARDIOVASCULAR PATINADOR 00:00:40 00:00:20 2 60

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 FLEXIBILIDAD GLÚTEO ESTIRAMIENTO DINÁMICO EXTENSORES DE CADERA 00:00:30 00:00:00 1 60
2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 FLEXIBILIDAD CUÁDRICEPS ED - CUÁDRICEPS 00:00:30 00:00:00 1 60

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

SECUENCIA SENTADILLA A FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	🏋️
💓 60	🔊
⚡	📱

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD ISQUIOSURALES

ESTIRAMIENTO NEURODINÁMICO ISQUIOSURAL DERECHO

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	🏋️
💓 60	🔊
⚡	📱

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD ADUCTOR / ABD

ESTIRAMIENTO ADUCTORES SENTADO

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	🏋️
💓 60	🔊
⚡	📱

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD GEMELO / SOLE

DORSIFLEXION FROM HALF KNEELING WITH DOWEL (R)

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	🏋️
💓 60	🔊
⚡	📱

7 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR

CAMINATA EN PUENTE GLÚTEOS

🕒 00:10:00	👤 00:00:30
🏋️ 3	🏋️ 8-12
💓 60	🔊
⚡	📱

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS EN PRONO - IZQUIERDA

🕒 00:00:25	👤 00:00:20
🏋️ 2	🏋️
💓 60	🔊
⚡	📱

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO ISQUIOSURAL CON FLEXIÓN DE TRONCO SENTADO

🕒 00:00:25	👤 00:00:20
🏋️ 2	🏋️
💓 60	🔊
⚡	📱

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO CRUZADO DE GLÚTEO EN TUMBADO BOCARRIBA - DERECH

00:00:25	00:00:20
2	
60	

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

GEMELO / SOLE

ESTIRAMIENTO GEMELO

00:00:25	00:00:20
2	
60	

5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO MARIPOSA

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

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:34:30