

OBJETIVO	DESCRIPCIÓN
	LUNES - TREN INFERIOR - FUERZA

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR

CARRERA AL AIRE LIBRE

00:15:00

00:00:00

1

1

75

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

CUÁDRICEPS

DEEP SQUAT

00:00:40

00:01:00

4

10

75

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

CUÁDRICEPS

EXCÉNTRICO CUÁDRICEPS

00:00:40

00:01:00

3

10

75

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

ISQUIOSURALES

ELEVACIÓN CADERA APOYO BASE ELEVADA

00:00:40

00:01:00

3

10

75

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

GLÚTEO

DESPLANTE CON APOYO PIERNA DERECHA

00:00:40

00:01:00

3

10

75

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO

DESPLANTE CON APOYO PIERNA IZQUIERDA

00:00:40	00:01:00
3	10
75	

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GEMELO / SOLE

GEMELO A UNA PIERNA

00:00:40	00:01:00
3	10
75	

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD CUÁDRICEPS

ED - CUÁDRICEPS

00:00:30	00:00:00
1	1
65	

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD ISQUIOSURALES

ESTIRAMIENTO ISQUIOSURALES

00:00:30	00:00:00
1	1
65	

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD GLÚTEO

ESTIRAMIENTO DE CADERA DE PIE

00:00:30	00:00:00
1	1
65	

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD GEMELO / SOLE

ESTIRAMIENTO GEMELO

00:00:30	00:00:00
1	1
65	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:31:40