

OBJETIVO

DESCRIPCIÓN

LUNES - TREN SUPERIOR - FUERZA

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO								
	FUERZA JUMPING JACKS	<table><tr><td>🕒 00:00:40</td><td>👤 00:00:20</td></tr><tr><td>🏋️ 4</td><td>🏋️ 15</td></tr><tr><td>❤️ 75</td><td>🔋</td></tr><tr><td>⚡</td><td>📦</td></tr></table>	🕒 00:00:40	👤 00:00:20	🏋️ 4	🏋️ 15	❤️ 75	🔋	⚡	📦
🕒 00:00:40	👤 00:00:20									
🏋️ 4	🏋️ 15									
❤️ 75	🔋									
⚡	📦									

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO								
	CARDIOVASCULAR BOX COMBO - JAB + SCISSORS	<table><tr><td>🕒 00:00:40</td><td>👤 00:00:20</td></tr><tr><td>🏋️ 4</td><td>🏋️ 15</td></tr><tr><td>❤️ 75</td><td>🔋</td></tr><tr><td>⚡</td><td>📦</td></tr></table>	🕒 00:00:40	👤 00:00:20	🏋️ 4	🏋️ 15	❤️ 75	🔋	⚡	📦
🕒 00:00:40	👤 00:00:20									
🏋️ 4	🏋️ 15									
❤️ 75	🔋									
⚡	📦									

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO								
	FUERZA FONDOS PECTORAL APOYO RODILLAS	<table><tr><td>🕒 00:00:30</td><td>👤 00:00:30</td></tr><tr><td>🏋️ 4</td><td>🏋️ 10</td></tr><tr><td>❤️ 75</td><td>🔋</td></tr><tr><td>⚡</td><td>📦</td></tr></table>	🕒 00:00:30	👤 00:00:30	🏋️ 4	🏋️ 10	❤️ 75	🔋	⚡	📦
🕒 00:00:30	👤 00:00:30									
🏋️ 4	🏋️ 10									
❤️ 75	🔋									
⚡	📦									

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO								
	FUERZA FLEXIÓN DE BRAZOS + ALCANCE	<table><tr><td>🕒 00:00:30</td><td>👤 00:00:30</td></tr><tr><td>🏋️ 4</td><td>🏋️ 10</td></tr><tr><td>❤️ 75</td><td>🔋</td></tr><tr><td>⚡</td><td>📦</td></tr></table>	🕒 00:00:30	👤 00:00:30	🏋️ 4	🏋️ 10	❤️ 75	🔋	⚡	📦
🕒 00:00:30	👤 00:00:30									
🏋️ 4	🏋️ 10									
❤️ 75	🔋									
⚡	📦									

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO								
	FUERZA CE - SENTADILLA + PRESS VERTICAL	<table><tr><td>🕒 00:00:30</td><td>👤 00:00:30</td></tr><tr><td>🏋️ 4</td><td>🏋️ 10</td></tr><tr><td>❤️ 75</td><td>🔋</td></tr><tr><td>⚡</td><td>📦</td></tr></table>	🕒 00:00:30	👤 00:00:30	🏋️ 4	🏋️ 10	❤️ 75	🔋	⚡	📦
🕒 00:00:30	👤 00:00:30									
🏋️ 4	🏋️ 10									
❤️ 75	🔋									
⚡	📦									

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO								
	FUERZA ZANCADA LATERAL + ELEVACIÓN CON MANCUERNA - DERECHA	<table><tr><td>🕒 00:00:30</td><td>👤 00:00:30</td></tr><tr><td>🏋️ 4</td><td>🏋️ 10</td></tr><tr><td>❤️ 75</td><td>🔋</td></tr><tr><td>⚡</td><td>📦</td></tr></table>	🕒 00:00:30	👤 00:00:30	🏋️ 4	🏋️ 10	❤️ 75	🔋	⚡	📦
🕒 00:00:30	👤 00:00:30									
🏋️ 4	🏋️ 10									
❤️ 75	🔋									
⚡	📦									

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA HOMBROS

ZANCA DA LATERAL + ELEVACIÓN CON MANCUERNA - IZQUIERDA

00:00:30

00:00:30

4

10

75

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA PECHO

FLEXIÓN DE BRAZOS

00:00:30

00:00:30

3

10

75

7 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA TRICEPS

FLEXIÓN DE CODO DE PIE

00:00:30

00:00:30

3

10

75

8 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA TRICEPS

BOX DIP

00:00:30

00:00:30

3

10

75

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO PECTORAL ENTRELAZANDO MANOS POR DETRÁS

00:00:30

00:00:00

2

1

65

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE HOMBRO CRUZANDO POR DETRÁS - DERECHA

00:00:30

00:00:00

2

1

65

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE HOMBRO CRUZANDO POR DETRÁS - IZQUIERD

00:00:30

00:00:00

2

1

65

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD TRICEPS

ESTIRAMIENTO ASIMÉTRICO

00:00:30

00:00:00

2

1

65

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:29:00