

OBJETIVO	DESCRIPCIÓN ENTRENAMIENTO LUNES

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		CARDIOVASCULAR PENDULUM JACKS			CARDIOVASCULAR PATINADOR
 00:00:40		 00:00:20	 00:00:40		 00:00:20
 3		 15	 3		 15
 75		 75	 75		 75
					

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	
	ACTIVIDADES DIRIGIDAS GAC
 00:50:00	
	
 75	
	

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1		2	
			
FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS		FLEXIBILIDAD ED - 90-90 POSTERIORES	
 00:00:30		 00:00:30	
 00:00:00		 00:00:00	
 1		 1	
 60		 60	
			

3



FLEXIBILIDAD
GLÚTEO

ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO TUMBADO

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

4



FLEXIBILIDAD
ADUCTOR / ABD

ESTIRAMIENTO ADUCTORES TUMBADO

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

5



FLEXIBILIDAD
ABDOMINALES

ESTIRAMIENTO CADENA ANTERIOR

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

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:50:00