

OBJETIVO	DESCRIPCIÓN ENTRENAMIENTO LUNES

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		CARDIOVASCULAR JUMPING JACKS CON CRUCE			CARDIOVASCULAR SALTO CON TALÓN A GLÚTEOS
		00:00:40			00:00:20
		3			15
		75			
					

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		FUERZA FLEXIÓN DE BRAZOS SPIDERMAN DESLIZANTE EN AVANCE			FUERZA FLEXIÓN DE BRAZOS + PIRÁMIDE EN DESLIZAMIENTO
		00:00:40			00:00:20
		4			12-15
		75			
					

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		FUERZA FLEXO-EXTENSIÓN DE CODOS SENTADO CON GIRO LONGITUDINAL D			FUERZA EXTENSIÓN DE CODOS CRUZADA EN PLANCHA CON APOYO DE RODILLAS
		00:00:40			00:00:20
		4			15
		75			
					

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA TRICEPS

FONDOS TRICEPS EN SILLA

00:00:40	00:00:20
3	15
75	

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA TRICEPS

PATADA DE TRICEPS A DOS MANOS

00:00:40	00:00:20
3	15
75	

7 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ABDOMINALES

BICICLETA ABDOMINAL CON PASE DE MANCUERNA

00:00:40	00:00:20
3	15
75	

8 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ABDOMINALES

BALANCE Y ROTACIÓN DE TRONCO SENTADO CON CODO FLEXIONADOS

00:00:40	00:00:20
3	15
75	

9 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ABDOMINALES

ELEVACIÓN DE PIERNA ALTERNATIVA EN PLANCHA

00:00:40	00:00:20
3	15
75	

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

ISOMÉTRICO



FLEXIBILIDAD PECHO

ESTIRAMIENTO PECTORAL

00:00:30	00:00:00
2	1
65	

2 MÁQUINA Nº 0

ISOMÉTRICO



FLEXIBILIDAD PECHO

ESTIRAMIENTO PECTORAL CON ROTACIÓN EXTERNA DE HOMBRO

00:00:30	00:00:00
2	1
65	

3

MÁQUINA Nº 0

ISOMÉTRICO



FLEXIBILIDAD

TRICEPS

ESTIRAMIENTO TRICEPS

00:00:30

00:00:00

2

1

65

4

MÁQUINA Nº 0

ISOMÉTRICO



FLEXIBILIDAD

TRICEPS

ESTIRAMIENTO ASIMÉTRICO

00:00:30

00:00:00

2

1

65

5

MÁQUINA Nº 0

ISOMÉTRICO



FLEXIBILIDAD

ABDOMINALES

ESTIRAMIENTO CADENA ANTERIOR

00:00:30

00:00:00

2

1

65

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:30:00