

OBJETIVO

DESCRIPCIÓN
ENTRENAMIENTO MARTES

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
JUMPING JACKS

00:00:40	00:00:20
4	15
75	



2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
BOX COMBO - JAB + SCISSORS

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



SESIÓN 1

PRINCIPAL

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA PECHO
FONDOS PECTORAL APOYO RODILLAS

00:00:30	00:00:30
4	10
75	



2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA PECHO
FLEXIÓN DE BRAZOS + ALCANCE

00:00:30	00:00:30
4	10
75	



3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA HOMBROS
CE - SENTADILLA + PRESS VERTICAL

00:00:30	00:00:30
4	10
75	



4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA HOMBROS
ZANCADA LATERAL + ELEVACIÓN CON MANCUERNA - DERECHA

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 PECHO

ESTIRAMIENTO PECTORAL

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

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD HOMBROS

ESTIRAMIENTO DE HOMBROS

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

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD TRICEPS

ESTIRAMIENTO TRICEPS

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

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:29:00