

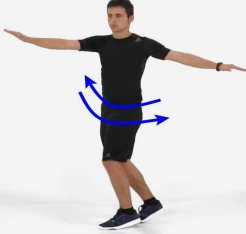
SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
GIROS DE CINTURA



🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤 15
💓 75	⚡
🏃	📅

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
DESPLAZAMIENTO LATERAL CON ELEVACIÓN DE RODILLA



🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤 15
💓 75	⚡
🏃	📅

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA CUÁDRICEPS
OVERHEAD SQUAT



🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤 12-15
💓 75	⚡
🏃	📅

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA CUÁDRICEPS
PISADAS EN POSICIÓN DIVIDIDA - DERECHA



🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤 12-15
💓 75	⚡
🏃	📅

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA CUÁDRICEPS
PISADAS EN POSICIÓN DIVIDIDA - IZQUIERDA



🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤 12-15
💓 75	⚡
🏃	📅

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA CUÁDRICEPS
PISTOL ASISTIDA



🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤 12-15
💓 75	⚡
🏃	📅

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA CUÁDRICEPS

EXCÉNTRICO CUÁDRICEPS

00:00:40	00:00:20
3	12-15
75	

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ISQUIOSURALES

CURL DE PIERNAS DESLIZANTE

ALTERNATIVO EN PLANCHA INVERTID

00:00:40	00:00:20
3	12-15
75	

7 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ISQUIOSURALES

NORDIC HAMSTRING LIBRE

00:00:40	00:00:20
3	12-15
75	

8 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ISQUIOSURALES

FLEXO-EXTENSIÓN CADERA

ASIMÉTRICA EN BIPEDESTACIÓN

00:00:40	00:00:20
3	12-15
75	

9 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO

AP - PUENTE GLÚTEO DINÁMICO 1

PIERNA

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

10 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO

BRIDGE WITH ARM AND LEG RAISE

(R)

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

11 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO

BRIDGE WITH ARM AND LEG RAISE

(L)

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

12 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GEMELO / SOLE

ELEVACIÓN DE TALÓN SENTADO

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

VUELTA A LA CALMA

1

MÁQUINA Nº 0

ISOMÉTRICO

FLEXIBILIDAD

CUÁDRICEPS

ESTIRAMIENTO FLEXORES DE CADERA DE RODILLAS

00:00:30

00:00:00

2

1

65



2

MÁQUINA Nº 0

ISOMÉTRICO

FLEXIBILIDAD

ISQUIOSURALES

ESTIRAMIENTO ISQUIOS SENTADO, PIERNAS SEPARADAS

00:00:30

00:00:00

2

1

65



3

MÁQUINA Nº 0

ISOMÉTRICO

FLEXIBILIDAD

GLÚTEO

ESTIRAMIENTO DE CADERA DE PIE

00:00:30

00:00:00

2

1

65



4

MÁQUINA Nº 0

ISOMÉTRICO

FLEXIBILIDAD

GEMELO / SOLE

ESTIRAMIENTO GEMELO

00:00:30

00:00:00

2

1

65

