

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	CUELLO
	ROTACIONES CERVICALES EN FLEXIÓN	
	 00:00:30	 00:00:00
	 1	
		
		

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	HOMBROS
	ROTACIONES DE HOMBRO HACIA DELANTE	
	 00:00:30	 00:00:00
	 1	 10-12
		
		

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	
	ROTACIONES LONGITUDINALES DE TRONCO CON REBOTE EN BIPEDESTA	
	 00:00:30	 00:00:00
	 1	 10-12
		
		

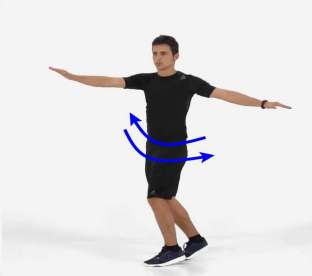
4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	GLÚTEO
	ROTACIONES EXTERNAS DE CADERA APOYO EN RODILLAS	
	 00:00:30	 00:00:00
	 1	
		
		

5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	
	ABRAZO DE RODILLA ALTERNATIVO	
	 00:00:30	 00:00:00
	 1	 10-12
		
		

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
GIROS DE CINTURA

00:01:00	00:01:00
2	

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
BOX COMBO - JAB + SCISSORS

00:01:00	00:01:00
2	

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
SKIPPING

00:01:00	00:01:00
2	

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
TALONES A GLÚTEOS

00:01:00	00:01:00
2	

5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
DESPLAZAMIENTO LATERAL CON
ELEVACIÓN DE RODILLA

00:01:00	00:01:00
2	

6

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
JUMPING JACKS

00:01:00	00:01:00
2	

7

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
PENDULUM JACKS

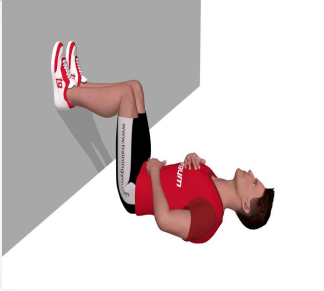
00:01:00	00:01:00
2	

VUELTA A LA CALMA

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

90/90 BREATHING POSITION

00:01:00

00:00:00

1

60

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ABOVE THE HEAD CHEST STRETCH

00:01:00

00:00:00

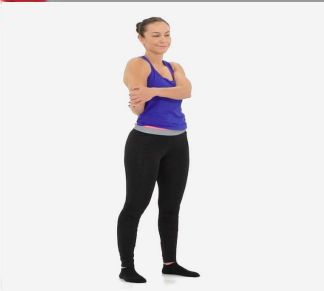
1

60

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE ROTADORES DEL HOMBRO

00:00:45

00:00:00

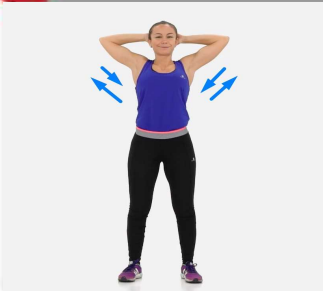
1

60

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO PECTORAL CON MANOS DETRÁS DE LA CABEZA

00:00:45

00:00:00

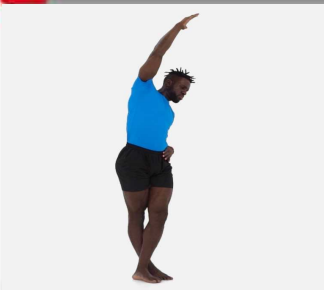
1

60

5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO LATERAL CRUZADO - DERECHA

00:01:00

00:00:00

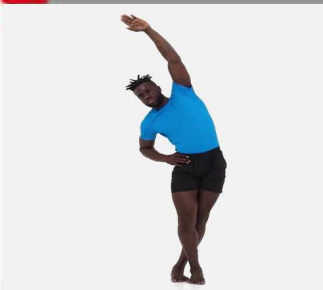
1

60

6

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO LATERAL CRUZADO - IZQUIERDA

00:01:00

00:00:00

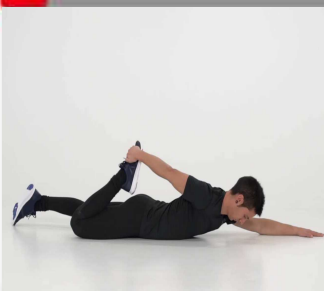
1

60

7

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS EN PRONO - DERECHA

00:00:40

00:00:00

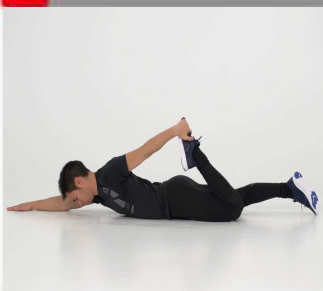
1

60

8

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS EN PRONO - IZQUIERDA

00:00:40

00:00:00

1

60

9

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES
CON PIE ELEVADO - DERECHA

00:00:40

00:00:00

1

60

10

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES
CON PIE ELEVADO - IZQUIERDA

00:00:40

00:00:00

1

60

11

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

GEMELO / SOLE

ESTIRAMIENTO GEMELO

00:00:40

00:00:00

1

60

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:28:00